迎头赶上心理学

赶上心理学，找回真实的自己
生活是场策略市场的存在

Encounter the psychology

[illegible] 著

[illegible]出版社

COAY Books

目录
Content

- 内容简介
- 作者简介
- 编辑推荐
- 目录
- 为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（1）
- 为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（2）
- 为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（3）
- 为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（4）
- 为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（5）
- 为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（6）
- 为什么你总是喜欢跟自己过不去（1）
- 为什么你总是喜欢跟自己过不去（2）
- 为什么你总是喜欢跟自己过不去（3）
- “这个妹妹我曾见过的”（1）
- “这个妹妹我曾见过的”（2）
- “这个妹妹我曾见过的”（3）
- “这个妹妹我曾见过的”（4）
- “这个妹妹我曾见过的”（5）
- 眼见未必为实（1）
- 眼见未必为实（2）
- 眼见未必为实（3）
- 眼见未必为实（4）
- 隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（1）
- 隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（2）
- 隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（3）
- 隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（4）
- 隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（5）
- 隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（6）
- “儿子打老子”--痊愈的本能?自我防御机制（1）
- “儿子打老子”--痊愈的本能和自我防御机制（2）

- 问世间情为何物（1）
- 问世间情为何物（2）
- 问世间情为何物（3）
- 问世间情为何物（4）
- 问世间情为何物（5）
- 问世间情为何物（6）
- 问世间情为何物（7）
- 问世间情为何物（8）
- 问世间情为何物（9）

内容简介

内容简介

心理学?

是治疗精神疾病的学问？洞穿他人心灵的本领？还是更加“科学”的算命方法？……

其实，心理学并不神秘，生活中无处不在。

在作者笔下，心理学中抽象的概念理论变成了每个人都有过的鲜活体验，看得见、摸得着。你会边读边感慨：“啊，原来是这么回事！”

愉快的阅读之余，你会不知不觉从心理学的角度看世界，反思自己、理解他人，活得更加明白、自在。

作者简介

作者简介

李抗：心理学家、南京师范大学心理学硕士。 参加过国内外各种心理工作坊，有多年心理咨询与培训经验，论文多次发表于核心期刊，在第13届国际理论心理学大会上做过专题报告《尼采对西方人文心理学的影响》。著有心理学教材《费斯汀格》、诗集《时光之花》等。

编辑推荐

编辑推荐

为什么有些场景像在梦里见过？为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉？为什么带她去看恐怖片，他更容易接受你的表白？

我们亲眼看到的，不一定就是事实；

别人否认他做过的事，未必真的是想对你隐瞒；

明明听到手机响，匆匆忙忙从包里翻出来，却没有来电或短信--我们的听觉并不总是可靠的；

……

这本《迎头撞上心理学》的内容涉及生活的方方面面，将心理学知识融合进典故、案例及故事中，由表及里、由浅入深地进行剖析，帮助读者更好地理解人性，提升自身的素质，处理好人际关系，拥有幸福的生活。

目录

目录
前言
第一章 为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉——行为与心理
“点心铺”老板的错误
说你行，你就行，不行也行
是怎样的人，就会做怎样的事
自负与自卑可能是双胞胎
这样说服别人更能成功
孩子们为什么不来了？因为他们不再是为自己“玩”
失败后，你是一蹶不振，还是重整旗鼓
第二章 “色即是空，空即是色”——认识自己有多深，路就能走多远
解差的困惑——告诉我，我是谁
跳蚤的故事——其实每个人都可能是天才
人出生没有带镜子，所以拿别人来照自己
是蒙娜丽莎在微笑还是达-芬奇在微笑
内省——静坐常思己过，闲谈莫论人非
《般若波罗蜜多心经》中的智慧——色即是空，空即是色
第三章 为什么你总是喜欢跟自己过不去——日常生活背后的心理常识
人为什么要自虐38
当一个人说“我太笨了”，其实他心里并非真的这样想
食物和人性——能吃会喝也是本事
青春期的毛病——爱插话
翻来覆去睡不着——你需要的是安眠药，还是安慰剂
第四章 “这个妹妹我曾见过的”——与记忆有关的心理学

为什么失忆症患者忘记了父母，却忘记不了汉字
为何会有“似曾相识”的感觉
害怕刀切黄瓜的男人
记忆也撒谎——比窦娥还冤的人
被记忆“隐藏”的惊人血案
有些事情我们记得很清楚，有些却毫无印象
新人总比旧人好
第五章 眼见未必为实——视觉、听觉、触觉及其他感觉
亲眼看到就是真吗
经常感觉手机在振动，其实什么也没有
伦敦泰晤士河桥上的自杀之谜
疼痛，是好还是坏
触摸——从外到内的心灵抚慰
第六感觉：下一步他要做的事，你已经了如指掌
第六章 在羊群中生活，一只狼还敢认为自己是狼吗——在群体中迷失
人们见到的，正是他们知道的
“我可不能站在人少的那一边”
过于渴望成功反而导致失败
少数必须服从多数吗
心理投射——看别人是牛屎，看自己也是
第七章 一个笼子在寻找一只鸟 ——心理障碍的七个“牢笼”
在阴暗中苦闷着，在苦闷中阴暗着
别人眼中的天使可能是你眼中的恶魔
反复洗手、反复擦洗地板
为烦恼而烦恼
长夜漫漫，无心睡眠
和素不相识的人“恋爱”

怀疑自己息了不治之症
第八章 隔山打牛——神奇的暗示力量和催眠术
“骨指术”杀人之谜
总是说自己无能的人，就真会如此
车窗被打破的汽车更容易被偷
催眠师能“指挥”我们的心灵吗
自我催眠是放松身心的有效途径
第九章 “儿子打老子”——痊愈的本能和自我防御机制
有时候不妨做一回“阿Q”
化悲痛为力量——受欺负的孩子总是努力去当警察
“酸葡萄”与“甜柠檬”
为什么迟到的丈夫总会带给妻子一束玫瑰
不自觉地忘记不能接受的事物
从别人那里获取“心理营养”
为自己“创造”失败的条件
你不是真的病了，只是心理紊乱了
第十章 冲动是魔鬼——如何掌控自己的情绪和生活
情绪中的“蝴蝶效应”和“踢猫效应”
一首“治病歌”，让他的烧退了
恐怖电影的“副作用”
不要让“肝火”烧坏你的神经
生命不能承受之“重”
阴影和光明都是财富
第十一章 问世间情为何物——爱情和婚姻中的心理密码
“剩男”“剩女”们的心理顽疾
小女人为啥喜欢“老家伙”
“我这次真的找到了真爱！以后再也不会去爱别人！”
罗密欧与朱丽叶是真爱，还是叛逆

吃醋是一种理性的嫉妒
恶性循环的婚姻——秀女嫁顽主，好男娶悍妇
漂流瓶里的情诗——“我们已经离婚三年了”
第十二章 庄周梦蝶，还是蝶梦庄周——梦中的玄机
人为什么会做梦
梦的含义——通过梦境窥见真实的内心
噩梦不“噩”——被野兽追赶，从悬崖上掉下来
梦游——“这个瓜不熟，不能吃”
人为什么会说梦话？梦话都是真的吗？
几个常见的梦的解析
参考文献

为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（1）

第一章 为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉

——行为与心理

说你行，你就行，不行也行

还记得奥黛丽•赫本主演的《窈窕淑女》吗？影片讲述的是一个语言学家用6个月的时间把伦敦街头粗俗的卖花女培养成上流社会的千金小姐的故事，改编自英国作家萧伯纳的作品《皮格马利翁》。皮格马利翁是古希腊神话中的塞浦路斯国王，我们本节接下来要阐述以它命名的“皮格马利翁效应”，亦称“罗森塔尔效应”或“期待效应”。美国心理学家罗森塔尔教授在1968年做了一个实验：他和他的实验小组随机抽取了美国的一所普通学校，并在6个年级18个班级里进行了所谓的“潜力调查测验”，之后给该校老师提供了部分学生的名单，并告知他们名单中的学生潜力超出常人，要求老师们在不告知学生本人的情况下进行长期的观察。而实际上，罗森塔尔教授在编写名单时只是随机抽取，也就是说名单和潜力高低并没有任何联系。然而8个月后他们发现，名单上的学生不但在学习成绩方面进步神速，在道德、人际关系及其他方面也都有突出变化。罗森塔尔对此现象进行了分析，得出结论：“潜力调查测验”使教师对部分学生产生更高的期望，从而下意识地对学生作出有积极意义的引导，而学生收到这种下意识传递的信息后，自尊心和自信心等方面得到了提升，进而开始重塑自我，最终符合了“潜力调查结果”。这就是著名的期望效应的典型试验。用一句最通俗的话来解释这一效应就是“说你行，你就行，不行也行”，当然，反之也成立。这就是说，当人们相互交流的时候，一个人的感情和期望等行为会导致其寄予对象向相应的方向发生一系列变化。期望对人有深层次的指导作用，美好而积极的期望使人良性发展，不当的期望则会让人的发展每况愈下。

那期望效应不就成了“点金石”了吗？也许你会觉得这样形容期望效应有些夸大，事实上，心理学家的一系列研究与实验恰恰证明了期望效应有时就是能够“点石成金”，让“铁树开花”。

上面提到的实验效应对儿童如此，对于成人也会这样显著吗？成人的接受能力、知识程度都与儿童有很大区别，更重要的是成人往往已经形成稳定的人格，是否还会受到期望效应的影响呢？20世纪70年代，电脑还没有像现在这样普及，仅仅是少数技术人员能够进行电脑操作。美国一个公司的高管在自己的公司进行了一项实验：他挑选了一个在公司担任清洁工的黑人，指出这个黑人有电脑方面的天赋，可以胜任电脑操作员的工作。结果，仅仅三个月的时间，这个黑人就成长为公司最出色的电脑操作员之一。关于期望效应的实验还有很多，这些实验都指向了同一个事实：一个人的能力、性格等因素，与周围环境和他人的期待，以及他对自己的期待有很大的关系。这也就是期待效应真正的力量，它神奇的力量背后是强烈的心理暗示在起作用：周围环境及他人和自我的期待会对个人的自我判断产生一定的影响，这种影响会转化为心理暗示，使一个人相信自己就是他人描述的形象，即为自己建立一个理想的行为模型，并逐渐向理想模型靠拢，进而使自己符合理想模型的形象。

为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（2）

既然期望效应有如此重要的作用，那我们在生活中要如何才能充分利用它呢?

在对他人的期望上，善用激励

不管是领导、职员、为人子女、为人父母、为人师、为人徒……我们都需要自我激励和对他人善意的激励。对于激励，我们并不陌生。“楚王好细腰，宫中多饿死”，就是不当的激励导致的悲剧。人和动物一样，本能会做出对自己最有利的事，你想得到什么，或者期望他人做什么，就该奖励什么。这样，如果得到认同，那么事情就会向着积极的方向发展。古人云“上有所好，下必甚焉”，就是这个道理。

注意激励的方式和时机

正如我们上面所提到的，投其所好的激励，可以发挥更大的作用。比如，对于一个生活贫困的职员，物质的奖励更能够促使他积极地工作；而对于一个生活优裕的经理，在工作上给予适合他的更大的平台，更能满足他的精神需要。

同时，注意激励的时机也是很重要的。打个比方，厨师炒菜，放作料的顺序不同，菜的味道是不一样的。超前激励可能会使对方觉得无足轻重，延后激励可能会让对方觉得画蛇添足。举个例子，如果父母给孩子许诺：如果考得好，可以买个MP3。MP3却在考前就送给了孩子，结果在实现愿望的孩子面前，MP3已经不再具有激励的意义，孩子对待考试也就不那么热情了；如果在孩子考得很好、成绩下来许久之后还是没有实现承诺，那么孩子会失去对父母的信任，家长再用类似的承诺来激励孩子，就不会再有好的效果。这就是行为主义心理学主张的“强化要及时”。

注意激励的适度

这里要指出，适度有一个前提是激励正确的事，这不是少数服从多数的投票。如果红灯亮的时候只有一个人站在原地不动，其他人都

在冲向马路对面，我们不能说那唯一的一个人是错的，而给予其他人掌声。激励正确的事，可以让事物向积极的方向发展，而适度的激励，可以提高积极性。如果对业绩为50和业绩为100的两个业务员给予同样的奖励，那么业绩50的觉得与其多做还不如保持现状，业绩100的觉得自己多做没有意义，不如偷偷懒，那么，这时的激励反而导致懒散的工作氛围。适度，不仅指激励的程度，也指激励的频率。频率低，打消激励的积极性；频率高，失去激励的意义，使人产生麻痹的心理。

以上谈到的是如何善用期望效应，通过激励作用来影响改变他人。医学研究证实：对人生有积极态度的人，他们的免疫系统更健全，病菌更不容易入侵，身体的生理状况也会比人生态度消极阴暗的人要健康许多。

为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（3）

从心理层面，在能力相似的情形下，积极的人在遇到挫折和打击时的态度和反应与那些消极的人是完全不同的：前者能在黑暗中看到光明，坚持不懈；后者则会选择放弃，停滞不前。积极地对己对人，及时调整自我期许，我们将会收获快乐和满足的人生。当然，期望效应对自我同样会产生消极的影响。因为我们还会对自己产生消极的期望，这在心理学中，叫做“自我击败”。当我们认为自己不能完成某些事情的时候，就真的不能完成了；总认为自己会生病的人，结果真有可能生一场大病。

是怎样的人，就会做怎样的事

还记得农夫和蛇的故事吗？寒冷的冬天，善良的农夫在路边发现了一条冻僵的蛇。他觉得蛇很可怜，把它放到怀里温暖它。蛇感到温暖以后苏醒过来，一口咬在农夫的胸前，农夫死了，蛇也因为得不到温暖冻死了。

为什么农夫会救起毒蛇，他不知道蛇会咬人，还是不知道那是条毒蛇？蛇为什么咬农夫，农夫死了，它不是还要冻死在路边吗？

农夫的行为是不是愚善，我们姑且不论。在这里，我们只想从心理学的角度探究这个问题。行为心理学中，有这样一个观点：个性在很大程度上决定行为。农夫会救起毒蛇是因为他的善良，善良让他无法坐视一个生命被寒冷夺走；蛇咬农夫是因为它是蛇，蛇的本性就是咬人。通过行为分析心理，可以这样说，是怎样的人，就会做怎样的事。

如果把人的心理和行为比作一棵树，露在地面上的树干、树枝、树叶等，属于行为部分，而地底下的树根则属于心理。只有根部(心理)得到滋养，枝干(行为)才能开花结果。另外，只有枝干(行为)良好成长，才会让根部(心理)更好地成长，更好地汲取营养。相反也是这个道理。

我们总会从心理不健全的人身上，看到一些异于常人的行为，并且这些行为会让他的心理更加不健全。比如，一个在单亲家庭长大的人，虽然也会恋爱，但很可能对婚姻极度排斥。因为在他小的时候，得到类似的“心理给养”，所以，长大后不知道如何与另一半和谐相处。如果他们结婚的话，也很可能因为自己的行为造成婚姻破裂，让自己更加恐惧婚姻，恶性循环。当然，如果在他的婚姻中，行为得到了纠正，婚姻关系得到了改善，那么这个人的婚姻心理也就会变得正常起来。

近几年流行的访谈节目，受访人在主持人的循循善诱下，慢慢回忆起取得如今成就的来龙去脉。是因为小时候的不甘人后？是因为当时自己在很多人看来拥有的怪思想？……人的思想和性格就如同行为的导航图，很难想象一个内心脆弱、患得患失的人能在危机中力挽狂澜，懦夫的心中住的只能是一个软弱的灵魂，勇士胸中必然有着山一般坚定的心。

为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（4）

古训有言“江山易改，本性难移”，果真如此吗？其实不然，既然心理和行为的作用是相互的，那么我们就可以通过心理来改变行为，通过简单的重复使行为养成习惯。

心理学有关研究表明，同一个动作或想法，重复21天会变成习惯性动作或想法；重复90天可以让这个动作或者想法变成下意识或者信念。所以，习惯是可以养成的，它是我们有意识的选择。如果我们可以改掉坏习惯，培养好习惯，那么我们离成功和快乐的人生就近了一大步。

如何来养成好习惯呢？

幻想你在养成这个习惯后的美好生活

促使一个人自然而自觉地去做一件事，背后很大的原因是“具体的成果”激发了强烈的欲望，这个欲望足够促使人坚持下去。在组织行为学中，就是“愿景”的建立，愿景越真实、越生动具体，我们实现它的可能性就越大。你想得到什么，就让什么在你脑子里每时每刻生动起来吧，那样你必然会努力得到它。

立即行动

没有配合行动的思想，最终只能停留在思想上。迈出第一步确实需要很大的勇气。你可以深吸口气，数三秒，然后立即开始行动。

坚持下去

从某种意义上说，成功其实就是简单地重复去做。很多人失败不是因为没有能力，只是被重复带来的无聊或者无望击倒而选择了放弃。那些笑到最后的往往是在日复一日的琐碎中坚持下来的人，让屡败屡战成为你的一种性格吧。

下次，当身边有人屡受挫折，抱怨自己的命苦时，告诉他：成功的机会尚不成熟，因为你还没有具备成功的习惯。

自负与自卑可能是双胞胎

陈玉是一位自我膨胀的“侃爷”，无论走到哪里，无论面对熟人还是陌生人，他都能和别人侃得天昏地暗，不说得别人点头称是就不罢休。从天文到地理，从科技到人文，没有他不通的。乍听起来，陈玉说的还挺像一回事，但是熟悉他的人都知道，很多时候他对这些东西都是一知半解，甚至有时候，为了给自己制造声势还编造“事实”。

起初，有人还会纠正陈玉的错误，但是他听到之后，却像遇到敌人一样，非要和人家争个对错高低，最后弄个脸红脖子粗，以至于再也没人去纠正他了。渐渐地，陈玉变成了一个盛气凌人的孤家寡人，因为从他的夸张表现中，人们看到的是一个自负的家伙。在心理学上，陈玉这种心理现象就是“自我膨胀”，大多自我膨胀的人都有很强的自卑心理。相对那些因为自卑而有逃避行为的人，自我膨胀的人则是用一种过度的表现来补偿自己的自卑，让自己看起来更自信一些。其实，自卑和自负从本质上并没有什么区别，只是相对内心，一个表现得不及，一个表现得过火。很多自我膨胀的人，都有很强的表演欲望。而在表演的时候，为了引起别人的关注，为了让自己看起来更权威，更有影响力，他们就不由自主地编造“事实”，不允许别人有反对意见，渐渐地就给了旁人自负的印象。

为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（5）

相对于自卑的人，自负的人更容易让人厌烦。即使这样的人可能会有很多朋友，却很少有深交的。并且，在人际交往中，如果自己的错误遭到别人的指责和批评，为了避免自己陷于被动，他们就会用不屑、贬低别人来保护自己，所以，这样的人总是很难和别人正常交往下去。

在工作上，这样的人也许能力很强，但是由于不接受批评，所以很少会被委以重任，于是他们总是郁郁不得志。当然，有的时候，他们也会有些成就，但是自我的膨胀很快就让他们陷入骄傲自大中。他们不懂得收敛自己，自然容易引起别人的不满，职业生涯也就变得坎坷起来。

另外，受到打击的不得志和小成功的迷失自我，让自负的人很难正确地评估自己，根据现状做出正确的选择。所以，他们总是不断地在“挫败—自卑—防御—自我膨胀”的不良心理中循环下去，让自己处于痛苦之中，不能自拔。

其实，改变自我膨胀并不难做到。从本质上说，自我膨胀的心理是一种不成熟的心理表现，为了弥补自己的自卑，不去主动弥补自己的不足，却用过度的自负来掩饰。所以，一个自我膨胀的人，只要正视自己的错误和缺点，对自己有客观正确的评价，就能在发现错误的过程中提高自己，渐渐地让自己的心理走向正确的轨道。

这样说服别人更能成功

三国时期，曹操率领大军南下，准备一举击败孙权和刘备。东吴官吏为了自保，大多主和，而收到曹操诏书的孙权处于战和的犹豫中。为了避免东吴投降，蜀汉遭遇唇亡齿寒的危机，诸葛亮只身前往东吴，劝说孙权接受孙刘联盟的建议，共抗曹操。

在孙权帐下，诸葛亮和东吴官吏进行了一场口才的较量：舌战群儒。在此仅分析一下张昭和孔明的“过招”。

张昭发难说："早就听说先生自比管、乐，是真的吗？"将了诸葛亮一军。

诸葛亮说："管、乐不过如此，根本和我没得比！"

张昭于是给诸葛亮"揭底"："在你的'帮助'下，曹操把刘备打得落花流水，又拿下荆州，看你怎么办？"

诸葛亮于是主客观原因分析了一遍，说曹操的猖獗是因为主公的仁义和刘琮的无知，并且刘备还留了一手，别有良图。

张昭开始对诸葛亮和刘备进行人身攻击，结果反被孔明嘲笑，认为张昭不过是一个文人，根本不懂战争，张昭哑口无言。解决了张昭这个最刁的辩士后，其他的人对于诸葛亮不过是小菜，三言两语就给打发了。

正是因为诸葛亮"舌战群儒"的胜利，让孙权心中的天平偏向了主战，后来诸葛亮又联合周瑜、鲁肃等主战派，把孙权拉拢过来了。当然，生活中很少会有这样的说服形式，不过，那些"小说服"还是很多的：小到夫妻吵架、父母和孩子的争论，大到公司谈判、大型的辩论会，都是属于说服。

为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉（6）

其实，只要我们有了和别人不同的观点，就有了说服的基础。当然，并不是所有的不同意见都要去说服，一味地以说服别人为乐，是没有任何好处的，这样的人很少会赢得别人的好感，并且也很有可能会被对方反驳得哑口无言。所以，最好的方式就是减少和别人的争论。林肯曾经对一位和别人争吵的青年军官说："如果你们各自都有正确的一面，你不妨多让步些；即便是你完全正确，也不妨向对方做些让步，哪怕少让一点。与其同狗争道而被狗咬，还不如让狗先走。因为，即便将狗杀死，也治不好你被狗咬的伤口。"

在说服过程中，为了捍卫自己的观点，很多人都会用偏激和极端的语言去攻击对方，这时候已经失去了说服本身的意义，而成为没有原则的争吵。当然，如果没有说服成功的话，那么对方就可能会对说服产生过敏反应，即抵抗心理。比如，一个妻子去说服丈夫戒烟，不说清戒烟的好处，只是用刻薄的语言指责丈夫，丈夫几乎不可能戒烟成功。那么以后当妻子再去让丈夫戒烟的时候，丈夫戒烟成功的可能性会更小，就像打了免疫针一样，丈夫已经对妻子劝其戒烟的说辞有了免疫心理。

那么，当我们在生活中遇到说服别人或者被别人说服的时候，要怎么去做呢?

明确表明自己的立场和观点

这对于处于被说服位置的你来说是很重要的，这样做可以让一些存在侥幸心理的人知难而退。而如果没有表露自己的观点，那么可能以后在被说服的过程中，你就很难再去陈述出来了。比如，你在购买某种产品的时候，有自己的意见就要马上提出来，售货员自然会针对你的意见作出解释。但是，如果你没有提出自己的意见，就会走进别人预设的思维之中，渐渐地就会被说服，购买了自己并不是很满意的东西。

尊重别人的意见

说服本身就是一个沟通过程。如果你正在接受别人的说服，不必针锋相对地去指责别人观点的错误，这只能让说服演变为激烈的争吵。当然，如果你在说服别人，不尊重别人的意见，也很难得到对方的尊重，自然，即使你的观点正确，别人也不会接受你的说辞。

避免争吵，求同存异

如果你不能说服对方，也不能让对方说服你，最好的办法就是停止说服，不妨采取求同存异的方式，缓解双方“口水战”的激烈情绪，这可以让你免于因过激的言论而引起不必要的麻烦。

向对方提出一项有意义的挑战

每个人都希望成功，说服本身就是一种直接的表现和竞争。一个被说服的人可能会选择逃避，或者勇敢地直面，说服对手。而对于说服者本身来说，只有第二种方式，不能逃避说服，因为没有了说服，自己肯定就是失败的，而一个好的挑战，可以让说服持续下去。比如，一个妈妈为了让儿子好好学习，和他打赌，激起他的斗志，可能会更好地说服儿子去学习。当然，这种情况下双方都可能会成为说服的胜利者，儿子可能因为学习成绩提高成为打赌的胜利者，而妈妈也因为打赌，实现了自己的最初目的。

总之，一个好的说服者和被说服者，应该避免不必要的说服，并在说服中防止说服演化成争吵。如果可以用其他方式来达到说服的目的也是可以的，当然，一定要采用正确的方式，恐吓、威胁是起不到太大作用的。

为什么你总是喜欢跟自己过不去（1）

三章 为什么你总是喜欢跟自己过不去

——日常生活背后的心理常识

人为什么要自虐

如果和男朋友分手了，你是不是觉得因为自己不够善解人意？如果别人求你帮忙，但是你没有时间，当你解释时是不是觉得很愧疚？想过没有，你为什么会感到是自己做得不够好，为什么总把责任归到自己的身上？

其实，这就是你的自虐心理在作怪。不要过于担心，自虐是很普遍的现象，心理学家发现，世界上大约有一半的人都有自虐倾向。

有自虐心理的人，大多觉得自己全身都是缺点，没有别人优秀，即使他们本身条件很好，也不敢正视自己。他们希望能做好一些事情，却总在关键的时候丧失信心。所以，有自虐心理的人很难成功，因为他们还没有站起来，就把自己踩在脚下了。

生活中，那些总是顺从别人的人，自虐心理都比较强。这些“老实人”和“老好人”，很少得罪人，可以用“与世无争”来形容。当别人提出一些要求的时候，哪怕是无理的，为了避免因为自己不同意而触怒别人，他们也总是表现得很愿意。即使在很多时候，他们心里并不是这样想。

用一句话概括：自虐就是折磨自己。

在心理学上，自虐可以分为两种：第一，心理上的自虐；第二，身体上的自虐。自虐和自残有很大的不同，自虐一般不带有什么目的性，而自残目的性很明显，比如，为了挽救失去的恋情割腕自杀。而自虐却不会这样，只是一种心理不平衡的状态。一个处于自虐状态的人，因为对自己不认同就对自己进行惩罚，以获得一些精神上的发泄和释放。相对于精神的自虐，身体自虐更要明显一些，比如那些酗酒和嗜烟的人，都有一定的自虐倾向，在折磨自己的身体中，得到一些

心灵的释放。另外，自虐也可能是一种比较原始的心理情结，一些原始土著人身上满是文身、穿孔，就是通过伤害自己的身体来表明自己是勇敢的，具有忍耐精神的。

在一个男主人酗酒的家庭中，女主人如果为了让丈夫改过自新，总是采取和丈夫进行冷战或争吵的方式，却迟迟不肯离开，渐渐地因为“情感鸡肋”的折磨，很快就会耗掉自己的精力，而这种甘心被耗掉的心理就是自虐。通过自虐来达到折磨对方，达到玉石俱焚的目的，总归对自己是伤害，其实，自虐本身起不到任何作用。

那么，我们要怎样去摆脱自虐心理呢?

勇敢地说出来

为什么你总是喜欢跟自己过不去（2）

大多数自虐的人，因为害怕别人对自己不满，而很少会表露自己的情绪。比如，一位同学的舍友很不讲卫生，他碍于面子，不提醒不反对，而是默默忍受日益恶化的宿舍环境，最终忍无可忍，只有通过打架来解决问题了。其实想要摆脱自虐心理，只要表达出自己的情绪，敢于说“不”，情况就可以得到好转。

一个总是不敢拒绝别人的人，如果感觉自己不满意，不妨坚定地拒绝别人，这样，自己就不会因为无奈的承诺而烦恼；那些总是被欺负的老好人，只要提出自己的意见，争取自己的权利，那么就不会再出现因为没有成就感而自卑、自怨的状况了。

摆脱不必要的责任

很多自虐的人都把不该自己承担的责任揽到自己身上。比如，有个人母亲去世了，他责怪自己平时没有照顾好母亲，于是一味陷入深深的自责之中，并用酗酒来摆脱这种自责。所以，有自虐心理的人，如果能放下过多的责任，不要总是自寻烦恼，那么，自虐就会很快好转。

总之，如果想摆脱自虐，最好的做法就是“放自己一马”，不要和自己过不去，无论在身体上还是心灵上，只有放开，幸福的指数才会大幅攀升。

当一个人说“我太笨了”，

其实他心里并非真的这样想当甲对乙说：“我太笨了，什么都做不好……”这个时候，如果乙傻乎乎地附和：“是啊，我觉得你也是。”我估计甲一定会记恨乙一辈子。因为甲虽然口头上说自己很笨，而内心多半不是这样想的，甚至还认为自己比较聪明，哪怕某件事没做好，也只是一次不小心的失误而已。

类似的现象十分常见，比如：考完试的两个小孩子交流情况的时候，往往会这样说——

“你感觉这次试卷难么？”

“难，我觉得这次肯定考得不好，能及格就不错了！你平时学得那么好，肯定比我分数高。”

“什么啊，我最近都没有好好学，这次肯定不行！”

而在事实上，两个孩子在内心里都在暗暗较劲呢！他们的真实想法或许是：哼，这次我考场发挥不错，肯定要比你考得好！

这样的对话跟中国人本身的内敛有很大关系，从孩提时就从大人那里学会如何去谦虚了。这也难怪，因为谦虚在我们的文化中，代表一种良好的品格。中国人喜欢见面客套，除了嘘寒问暖之外，就是自我谦虚。从小我们就被冠以“谦虚使人进步，骄傲使人落后”的思想。不过，很多时候，人们嘴上在谦虚，内心却根本不是这么想，更多时候，是为了掩饰自己比别人强的想法。

为什么你总是喜欢跟自己过不去（3）

在个人意识中，谁不想成为一个独一无二的优势个体呢？一个成功者的谦虚大多只是一种表面化的感谢。我们总会看到各种公开场合的致谢词，其实，这些致谢很少会说出感谢者的真实想法。领奖台上表达自己对某某致谢的话，大多都是表面功夫，也许致谢者的心里正在念叨："我的努力终于没有白费，总算是有成果了。"所以，这时候听一个人的致谢，远不如看他脸上的表情来得实在，眼睛里的"朦胧"、声音的颤抖、脸上肌肉的颤动，都是他在为自己而喝彩。有人说，谦虚常常只是自负者的一种欲扬先抑的把戏，正是这个道理。

现在我们要问：为什么这些谦虚是假的，我们还要热衷呢？

这要从社会文化说起，很难想象一个热衷于互相夸奖的集体，会做出一些什么实在的事情，谦虚很大程度上增强了这种因为互相夸奖而出现的泡沫，但可以让人们变得实际一些，踏实一些。可以说，谦虚的作风对于社会还是有好处的。

对于个人来说，虽然谦虚有些时候很"虚假"，但正是这种表面的虚假，可以让自己以后的路要走得顺畅一些。同样是才华横溢的人，谦虚的比起骄傲的给人的感觉要好得多。并且，这种谦虚可以很好地抚平别人的嫉妒和怨恨心理，从这个意义上说，谦虚是人的一种自我保护的意识。

谦虚对于个人的好处不仅如此。"谋事在人，成事在天"，一个人能否达成自己的意愿，不能排除一些运气的成分，而谦虚可以让自己避免因为那些"不幸"而陷入尴尬。所以，很多时候，人们在去完成事情的时候，总会给自己留些余地，不把话说死，不把棋走绝，不然很可能因为意外，变成他人眼里言而无信的小人。这种类似自贬的行为，就像是定心丸，即使自己没有成功，也不会输掉面子和信誉。

不过，虽然谦虚是一种好的品格，但是也不要过度，"过度的谦虚等于骄傲"。那些本来已经成为事实的事情，如果你仍是在那里不住地

谦虚，就会让人觉得做作了。

“这个妹妹我曾见过的”（1）

第四章“这个妹妹我曾见过的”--与记忆有关的心理学

为什么失忆症患者忘记了父母，却忘记不了汉字

有一位得了失忆症的人讲述自己的感受：“我是谁？我的家人是谁?在空白的大脑中，我多希望有一点点记忆的片段，但是奇迹没有出现。不过，有件事很奇怪，我竟然还认识汉字，看着这些奇怪的组合，我竟然能明白它们代表的意思！想不起过去，所以我开始用这些我不知道怎么学会的汉字来打发时光……”

看到这里，你大概觉得有些奇怪，为什么这个失忆的人忘记了自己的一切身份，却还可以认识汉字，并且还能把这些汉字组合排列在一起，读懂它们呢？20世纪70年代，心理学家就对失忆患者的这个现象进行了研究。他们让失忆患者和正常人一起去做单词填表的测试。测试一共分为三个阶段--

阶段一：先让受试者看一些词语，比如garden(花园)、table(桌子)等。

阶段二：填写字母，比如_arden，_ab__等。

阶段三：让受试者辨认哪些是阶段一曾经见过的，哪些不是。

测试结果发现，在阶段二中，失忆患者与正常人相差无几，但是，在阶段三中，失忆患者要比正常人差很多。失忆患者并不知道自己记住了这些学过的词，但是他们却像正常人一样，记住了它们。那么，是什么让他们记住了这些东西呢?

经过研究，心理学家发现这是一种无意识记忆，不需要我们刻意去记忆，大脑就已经把它们储存了下来，就像我们学习母语一样，虽然我们并不是刻意学习要怎么去使用他们，怎么排列这些词语，却可以在耳濡目染中，清晰地表达出我们的想法。

在生活中，有时候你也会看到无意识记忆露出马脚。比如，当你专心在做什么事情的时候，旁边有人在聊天，因为正在做事，你可能

根本不知道他们在聊些什么。但是一旦他们谈到你的名字，你马上就会意识到。虽然你没有注意听他们说些什么，但是他们的话已经进入你的大脑进行加工了，而大脑也就像一个守门人一样，把那些没有用的消息排除掉，而像自己的名字等一些独特的信息，大脑就会放过它们让你注意到。这个过程对于你来说，就是不知不觉的。

在心理学上，这种不知不觉的记忆被称为内隐记忆(阈下记忆)，在很多时候，因为这种记忆的“下意识”性，人们都不会意识到自己拥有这种记忆。像上面的失忆患者，他忘记了自己是谁，忘记了父母，但是他却没有忘记汉字，就是内隐记忆的作用。另外，很多失忆的人还能够自己照顾自己，也有内隐记忆“贡献”。当然，一个人能够具有内隐记忆，是要有大脑储藏内隐记忆的部位进行正常工作作为前提，比如小脑、右侧顶叶等部位都可能与内隐记忆有关，让内隐记忆得以实施。

“这个妹妹我曾见过的”（2）

相对没有意识的内隐记忆来说，我们身上还存在一种记忆--外显记忆。那些我们能够回忆起的记忆，都属于外显记忆。这种记忆相对内隐记忆要常见得多。一个失忆的人忘记了自己是谁，回忆不起自己的事情，很多时候是因为大脑储存外显记忆的地方出现了问题。

相对外显记忆来说，内隐记忆“记性”很强。因为内隐记忆属于程序性记忆，一旦内隐记忆内化，是很难忘记的，比如像我们学会了骑自行车、打字、游泳等，即使很长时间不去进行，我们还可以很快地掌握。另外，内隐记忆不容易受到干扰，也不必像外显记忆那样需要重复来加深印象。

现在你了解了自己的身上还具备这样优越的记忆功能，那么就尽量去发挥它的作用吧，就像打开神话里的宝盒，你看到的很可能是更大的惊喜！比如，学习外语的时候，你常常把自己放在这种语言的环境中，那些烦乱复杂的语法可能就可以轻松掌握了！

为何会有“似曾相识”的感觉

许多人都记得《红楼梦》中宝玉与黛玉第一次相见的场景--

宝玉看罢，因笑道：“这个妹妹我曾见过的。”

贾母笑道：“可又是胡说，你又何曾见过他？”

宝玉笑道：“虽然未曾见过他，然我看着面善，心里就算是旧相识，今日只作远别重逢，未为不可。”

你是不是也有过这种感觉呢？不管是看人、看事还是看景，都会有这种“似曾相识”的感觉。这种体验在心理学上被称为“既视感”，就是说，在现实环境中(相对于梦境)，我们会突然感到自己曾经亲身经历过某种画面或某些事情。

关于这种体验出现的原因，现在还没有定论，不过，心理学家和生物学家提出了下面一些解释的理由：

过去的记忆惹的祸

心理学家认为，似曾相识感的出现可能是因为我们接收到了太多的信息而没有注意到信息的来源。

生活中，每个人都会经历很多事情，有的我们会刻意记下来，但有的我们却不会在意，这些记忆就变成了无意识的记忆。而当我们面对新的事物和情景的时候，这些事物会刺激我们的一些记忆，让我们曾经经历的记忆与现状进行匹配，这样，我们就产生了似曾相识的感觉。

另外，也许我们并没有真的经历过这些“相匹配”的事情。不过，我们做过的梦，看过的小说、电视都会给我们提供这样的信息。这就是为什么我们在面对一些场景的时候，会突然想起我们忘记的梦，或者是忘记的小说和电视剧情节。

那些经常在外旅游的人、喜欢电影小说的人和想象力丰富的人，似曾相识的感觉在生活中会来的更加频繁，因为他们的信息来源相比其他的人要多一些。

“这个妹妹我曾见过的”（3）

大脑的一种错觉

医学上对“似曾相识”有这样一种解释：每个人的大脑都会有一个记忆缓存区域，当你看到一些事情的时候，会把这些记忆先放到缓存区里面。但有的时候，大脑会把这些记忆储存到错误的地方--历史记忆区。于是当我们看着眼前的事情，就会感觉自己好像经历过一样。尤其当我们疲劳的时候，这种现象更容易发生。

那么什么样的人最容易有似曾相识的感觉呢?

研究发现，这种现象在情绪不稳定的人身上更容易出现，因为与情绪相关的记忆我们会更容易记住，这就是为什么很多年后，曾经的恋人还记得分手前说过的话。相对于年幼和年老的人，青年人和更年期的人更容易出现“似曾相识”的感觉。这和人体的内在状况有很大关系，由于内分泌剧烈变化，情绪不大稳定，记忆也就变得活跃起来，那些无意识的记忆，不需要去想，就可以映现在我们的大脑里。

值得注意的是，过于频繁、过于强烈的“似曾相识”并不好，它意味着储存记忆的脑细胞正遭受着强烈刺激，而这很可能是癫痫的前期症状。

被记忆“隐藏”的惊人血案

8岁的小女孩卡莉失踪了，3个月后，她的尸体被找到了，没有人知道谁是杀害她的凶手。20多年后的一天，卡莉的朋友林可在进行心理治疗的时候，回忆起了那个被压抑很久的恐怖事实。原来，林可亲眼目睹了卡莉被她自己的父亲性侵犯并被杀害的过程，卡莉的父亲还威胁她，如果她把这件事情告诉别人，就杀死她……很多人不明白为什么林可会把这段恐怖的记忆遗忘了20多年，我们可以从弗洛伊德的被压抑的记忆中找到答案：当一个人的生存状态受到威胁时，个人的记忆系统就会受到压抑，把这些记忆从意识中驱除出去，压缩进无意识中。不过，只要有适当的机会，这些记忆就像复苏一样，从压抑的

状态下解脱出来，这就是为什么林可在心理治疗的时候，回忆起了那件事情。著名悬疑片电影导演希区柯克的一部有关精神分析的电影《爱德华大夫》，就是讲述有关恐怖事件的记忆被压抑的问题。

当然，一般人遇到这种情况还是比较少的。不过，在生活中，我们还会发现类似的现象。如果你问一个经历了极度悲伤的人是不是有过伤心的事情，他很可能会极力否认。他并不是在说谎，就像上面故事中的林可只是因为自我的保护作用一样，忘掉了那些伤心的事情而已，他的语言和行为只是一种坦诚的无意识表达。

这种遗忘并不是遗忘的普遍现象，毕竟对我们生存构成威胁的、对我们造成极大伤害的事情一般来说并不是很多。那么，对于这些普通的事情，我们记忆的遗忘是什么样的过程呢?

我们对事物的遗忘都是先快后慢的，这是一个叫做艾宾浩斯的德国心理学家提出的理论。他以自己为实验对象，以没有意义的音节为记忆材料，做了大量的实验。根据遗忘试验的数据，他画出了遗忘的曲线，人们称为艾宾浩斯遗忘曲线，或者叫艾宾浩斯记忆曲线(见图42)。

“这个妹妹我曾见过的”（4）

图42艾宾浩斯遗忘曲线

艾宾浩斯遗忘曲线告诉我们，遗忘在数量上受时间的制约：遗忘量随时间递增，遗忘的速度先快后慢。所以，如果你想让自己记忆的东西不会快速被遗忘，就需要及时复习。不过，每个人的遗忘模式并不相同，你需要找到自己的艾宾浩斯遗忘曲线，才能够更好地记忆或者遗忘。

当我们忘记朋友的电话号码，或者忘记到超市买什么东西的时候，都会抱怨自己的记性差。遗忘固然不是好事，但是在某种程度上，遗忘也是有意义的。因为我们的大脑有一定的存储限制，只有遗忘一些东西，才能减少大脑的负荷。如果我们想记住一些更重要的东西，自然就会遗忘那些不是很重要的东西。所以，我们可能记不住去超市买些什么东西的小事情，但是我们肯定会记住去和客户谈判的大事情。可以说，遗忘为我们更有意义地记忆提供了储藏的空间。

在我们的记忆中，总会有些难以忘记的事情。当然，其中有甜蜜的，也有痛苦的。甜蜜的事情记住自然很好，但是，如果我们总是不能遗忘掉那些痛苦的事情，那么，我们的生活就会一直陷在痛苦之中。很多分手的恋人总想很快把曾经的那个人忘掉，因为不想自己这么痛苦。不过，事与愿违，很多时候，这些事情并不能很快就会忘记。类似那些分手或者失恋的记忆是最难忘记的，因为这些属于情绪记忆，这种记忆缘于视觉线索。我们要想忘掉一件事情的时候，需要从精神上把这件事情的相关信息隔开，但是我们记忆中的情感因素会破坏这个过程。关于记忆的提取，有一个提取线索理论，假如我们把线索忘记了，即使时间在我们的大脑中有刻痕，我们也不能回忆起来。

当然，这不是说这些记忆就不会忘记，只要你的遗忘动机很充足强烈的话，那么，你就会忘掉这些事情。另外，替代性的类似事件会

对过去的记忆进行改造，提取线索会变化。所以，在痛苦中徘徊的人，如果你真的想摆脱这些事物，那么就要有足够的信心和愿望去遗忘掉那些伤害你的事情，这样，你才会真正快乐起来！

有些事情我们记得很清楚，

有些却毫无印象40位心理学家正在德国的一个村镇开会。忽然，一个村民喊叫着冲进会场，后面紧跟着一个手持短枪、身穿黑色短衫的光头黑人。两个人在场内大打出手，随着一声枪响，两个人又冲出了会场，这段时间不到20秒。在场的人无不目瞪口呆，十分震惊。

过了一会儿，会议主持者说道，这场搏斗是假扮的，目的是做一次心理学实验，并建议所有的参加者写下自己刚才看到的事情，越详细越好。

结果，当会议主持者收集齐这些回忆的资料时，却十分吃惊。因为每个心理学家在记忆上都和别人有些许的不同，比如，有的人记住了黑人是光头的，有的记住了黑人是穿着短衫的。当然，相比较而言有的人记忆得准确一些，有的人记忆得也就模糊一些。那么，为什么这些具有敏锐观察能力的心理学家们，感知和记忆会有这么多不同呢?

这要从每个人的记忆特点说起。虽然外界的信息无时无刻地在输入我们的大脑，但因为每个人的兴趣、需要、活动目的和任务不大一致，有的人就产生了独特的记忆特点。我们可以从赌徒可以记住别人的每一张牌，象棋大师可以同时和十个人下盲棋得到一些启示。

“这个妹妹我曾见过的”（5）

这种情况在现实生活中也屡见不鲜--经过一番苦恋的你，为什么在几年之后仍会记得分手的那段时间恋人说的每一句话，甚至当时的一点一滴你都记忆犹新。但是，别的事情却没有这么清楚，比如本来准备到超市买点什么，但是去超市走了一遭，却发现自己该买的没有买。

关于这种现象，心理学研究认为，那些能激起人的情绪、得到人注意的以及让人获得首次强烈印象的事物，都会让人记忆很长时间，并且对于这些事情人们的记忆正确率也更高一些。

一个人在长期的记忆过程中，逐渐形成了自己的记忆模式。通过这种记忆模式，可以更好地理解和记忆新出现的事物，当然，在记忆之前，人们会把那些不符合自己记忆模式的事物忽视掉，所以，有哲学家说“重复是学习之母”，正是这个道理！

值得注意的是，我们的记忆还有“自我表现”的特点。有过约会经历的人都知道，无论你还是对方，总会表现自己优秀的一面，而忽视自己差劲的一面。其实，这不是因为大家都故意撒谎，而是因为我们在追求自己另一半的时候，会自觉忘掉自己的缺点。这种现象的根本原因是，动机驱使我们“无意”地忘记自己的缺点。可以说，这是一种动机性的选择记忆，或者说记忆本身就带有动机的特性，它们是结合在一起的。

我们记忆选择的东西，随着年龄的增长还会改变，“少年不识愁滋味”到了老年就会变成“却道天凉好个秋”。由此可见，人还会主动地去筛选自己的记忆，而在我们刻意记忆一些事情的时候，有些事物还会受到压制记不起来。这就是为什么那些悲观的人总是会想到自己不快乐的事情，而对自己的快乐却熟视无睹了。有人说选择了记忆，就等于选择了生存的方式。所以，如果你想让自己的生活变得幸福和快

乐，就去忘记那些不快和伤心吧，努力使自己拥有一个积极的记忆模式！

眼见未必为实（1）

第五章眼见未必为实 --视觉、听觉、触觉及其他感觉

经常感觉手机在振动，其实什么也没有

在手机没有设置振动功能的情况下，你能感受到你的手机在振动吗？那种“吱吱”的吵闹声，像小虫子在叫一样，甚至你的身体也感受到了一种持续的轻微的震颤。正常人很难有这种体验，可是在心理咨询与治疗室，这样的诉说并不是稀罕事。

是这些人的耳朵出问题了吗？还是身体的其他部分出问题了？这里我们要说一下“幻听”的缘由。

幻听就是现实环境中根本就没有这种声源，但患者却实实在在地感受到了某些声响，一般的幻听患者听到的声音主要是人的说话声。其次，幻听还伴随着身体其他的幻觉，比如经常听到有人在旁边喊他的名字。我见过一个患者，患病的时候就听到一个人在他肚子里骂他，他认为这个人是某某名人，要谋害他。引起幻听的有很多因素，如过度疲劳、精神极度紧张和惶恐等。

心理学家认为，幻听是大脑听觉中枢对信号错误加工的结果。我们生活在一个满是声音刺激的世界，正常人对不同的声音都能给予合理的加工，而幻听患者却错误地加工和解释了这些声音。感觉幻听者是对声音世界进行了主观改造与加工，是加工系统混乱造成的，比如声音刺激和过去的记忆会产生混淆，导致患者的时间感混乱，内外世界混乱，表现出离奇的行为也就不奇怪了。

心理学家经过大量心理学和医学上的临床资料观察，总结出了幻听病人的一些症状：早期，幻听出现次数较少，幻听的虚幻程度较接近真实世界；随着疾病的发展，幻听就走向了极端，幻听频率上升，内容丰富多彩，离奇古怪。在这种大量的虚幻刺激下，患者的精神能量逐渐耗竭，他们再也没有能力分辨出自己到底生活在一个什么样的世界了，他们的生活就像一个梦幻的世界，天空可能一分为二，大地

可能如野兽在奔跑，窗外的小鸟在对他下达某些神秘的命令……一般幻听病人听到的语言也多是针对他们自己的，大部分是对他们的议论、批评、命令、攻击等。患者在这些声音的主导下可能去伤害别人或自己。这个时候，患者对于社会来说就成了危险分子，需要单独隔离到精神病院接受治疗才行。

精神分裂症患者的幻听大多数多为真幻听，也有一些假幻听。如患者可以清楚地告诉你，声音是通过他的耳朵听来的，声音真实地存在，他会说："你听，就在窗外，那个男人又开始骂我了。"窗外确实有个男人在说话，但并没有骂他。而假幻听患者则会具体地说出声音不是来自外界，而是存在于他的身体内部，比如他的腹部、头部等，他们会指着自己的肚子说："你听，他们在开会，商量如何把我吊死呢！"

幻听深入发展，还伴随着患者和虚幻中的声音的争吵，但在我们看来，他是在自言自语，脸部肌肉痉挛，精神起伏剧烈。精神分裂症的幻听，往往是随疾病发展而发展，不经治疗很少能自动消失。经过治疗后，幻听随病情好转而逐渐减少，患者对幻听的态度逐渐淡漠，最后幻听消失。幻听的重新出现，往往预示着病情的波动与复发。

眼见未必为实（2）

一个人如果经常幻听，就应该尽快去心理咨询中心或精神治疗场所作诊断，这可不是一件小事。否则，后果将不堪设想。

伦敦泰晤士河桥上的自杀之谜

在伦敦附近的泰晤士河上，有一座叫波利菲尔的大桥十分著名。它的著名不在于桥的设计和外观，而在于每年都有很多人在这里投河自尽，民间盛传这座桥上总是有幽灵游荡……

由于自杀的数目太惊人，伦敦市议会希望皇家医学院研究人员帮助寻找原因。皇家医学院的普里森博士提出，自杀和桥是黑色的有很大的关系。这个论断刚提出，就遭到了一些人的嘲笑。不过，以后整整三年，人们都没有找到更好的办法，最后，政府决定采用普里森博士的建议，把桥身的黑色换成了绿色。当年，跳桥自杀的人就减少了56%，普里森博士一时间也因此而闻名。为什么当桥的颜色从黑色变成了绿色就引起了这么大的改变呢？这要从色彩对人的心理影响谈起。

心理学家发现，当人看不同颜色的时候，自然就会联想到一些别的东西。比如，看到蓝色我们会想到天空，看到红色会想到血液，看到绿色会想到草地……而这些不同的联想，就造成我们对不同颜色的感觉。当我们看到一种颜色的时候，除了颜色本身，我们还会感受到冷暖、远近和轻重，这就是心理上的错觉。通过联想，色彩也就影响了我们的情绪。

现在我们可以解释为什么黑色的大桥会让人自杀了。黑色本身给我们的感觉就是黑暗、肃静，进而引起心理上的压抑。而这种压抑，正好对那些想自杀的人起到了催化剂的作用，让他们沉浸在绝望之中，在黑暗的暗示下跳了桥。而当黑色换成了绿色，桥的黑暗和压抑的成分就消失了，绿色代表的生机勃勃和希望，无形中就打消了想自杀的人的压抑和悲观的情绪。

所以，在生活中正确地使用颜色，对人的身心健康的意义是很重要的。如果你想更好地使用颜色，就要了解颜色的含义。

颜色有冷色和暖色之分。当我们看到蓝、青、紫等颜色的时候，就会有寒冷的感觉，所以它们被称为冷色；而当我们看到红、橙、黄等颜色的时候，就会有温暖的感觉，所以它们被称为暖色。值得注意的是，每种颜色对人的心理和生理影响都是大不相同的。下面是西方心理学家总结的颜色与人的生理和心理的关系。

红色

红色是一种热烈的颜色，它给人的感觉是刺激、热情、积极、奔放和力量。在中国，红色还有庄严、肃穆和喜气幸福的象征。所以，心情不好或者有抑郁症的人可以多多接触红色。在生理上，红色会增加肾上腺素分泌和促进血液循环，所以，有高血压疾病的人最好远离红色。

粉红色

粉红给人最大的感觉是温柔。一个暴怒的人遇到粉红色会很好地平息下来，因为粉红色会使肾上腺激素分泌减少，从而使肌肉放松、情绪逐渐稳定。孤独和抑郁的人可以多多接触粉红色。

橙色

橙色是年轻和活泼的象征，它能启发人的思维，激发人的热情。在生理上，橙色可以促进消化功能，诱发食欲，帮助身体进行钙质的吸收。

眼见未必为实（3）

黄色

黄色是最令人愉快的颜色，很多时候，它被认为是光明的象征。在中国，黄色被奉为彩色之主，所以，我们看到在中国历史上，黄色被认为是皇家的颜色，代表着正统、中和。黄色可刺激神经和消化系统，激发人的朝气，令人思维敏捷。所以，我们看到学校的桌椅的颜色大多都是黄色的。

绿色

绿色是草原和森林的颜色，有生命、理想、年轻、安全、新鲜、和平的象征。在心理上，绿色是很好的镇定颜色，可以稳定人的情绪。而在生理上，绿色有降低眼内压力、降低血压的作用。

蓝色

蓝色是让人放松的颜色，会让人感到悠远、宁静。它可以放松肌肉、松弛神经及改善血液循环，调整体内平衡。

紫色

紫色是柔和、退让和沉思的代表，可以让人感到宁静、镇定。心理学中，紫色被用来治疗大脑疾病及精神紊乱。在生理上，紫色对运动神经和心脏系统有压抑作用。

黑色

黑色给人的感觉并不是很好，它代表压抑，令人产生悲哀和痛苦的感觉，容易导致疾病。

白色

白色是纯洁和快乐的象征，给人明快清新的感觉。

这就是一般颜色的含义。了解了这些，你就可以根据自己的性格和选择适合自己的颜色，无形之中，你就会在颜色的抚慰下，变得更加健康！

第六感觉：下一步他要做的事，你已经了如指掌

勤文像往常一样下班回家，等电梯的时候，电梯门打开，一个陌生男人已经在里面了。勤文迟疑了一下，这时候男人问道：“上去吗？”脸上还带着有些夸张的微笑。一瞬间，勤文突然觉得心里抽搐了一下，身上还起了一层鸡皮疙瘩。不过，她看电梯里的这位先生并没有什么不得体的举动，并且他也没有转身，要是自己不上去显得有些不大礼貌。于是，她上了电梯，在电梯里她被强奸了……勤文报了警，在和警察做笔录的时候，她才忽然意识到，其实几天前自己就注意到这个人了，他总在自己的小区附近闲逛……相对理智来说，我们身体的感性要敏锐得多。就像上面的勤文见到男人夸张的笑，身体已经作出了排斥的反应，这就是我们的直觉预警。如果勤文没有用理智去思考，她就可以避免这场灾难。

许多人都认为这就是第六感或直觉，它超出了一般的视觉、听觉、触觉等的范围，是神秘的、无法解释的。其实，直觉和第六感背后是有原因的，就像上面勤文见到那个陌生的男人会出现排斥的感觉，是自己无意识地注意到这个男人在闲逛，心理就有所记忆和排斥。

在生活中，我们也可以感受到这种直觉。比如，我们走进一个房间，会自觉地感受到哪些地方有问题，有差异，并且从细小的地方，我们就可以感受到一些东西，并能得到一个整体的印象，虽然我们并不能用语言表达出来。或者，我们准备做什么事情的时候，会预料到有什么事情发生，而在我们进行的时候，真的发生了！

眼见未必为实（4）

其实，在这些事情的背后，都有大脑无形的运作。我们得到的直觉，更多的是大脑从生活中进行推演的结果，这个过程是大脑感知区域进行的，而不是认知区域，所以我们并不能理解为什么是这样，但是我们就会觉得是这样。

17世纪的哲学家兼数学家帕斯卡关于直觉说过这样一句话："心灵活动有其自身的原因，而理性却无从知晓。"经过三个世纪，这一观点得到了证实，并且得到了进一步的确认。要知道，在我们的思维中，自动的那部分要比主动的多很多，这些自动的思维是我们无法把握的。而这些自动思维的外显，在生活中就构成了直觉，而生活又为直觉提供了"土壤"。

所以，当我们面对一些危险事情的时候，大脑会就从那些已经得到的"生活"中给我们一些警告。比如，当我们害怕一个人的时候，身体就会在大脑的支配下，出现一系列不舒适的信号：起鸡皮疙瘩、胸口发冷、恶心、手心出汗等。相反，如果我们面对一个人感到安全的时候，身体就表现得比较舒适，比如肩膀放松、胸口感到温暖，整个身心都会比较轻松。

不过，千万不要以为直觉可以解决一切问题。毕竟所有的直觉都不是偶然获得的，是我们长期积累的结果。这就是为什么象棋大师一眼就可以看到什么是关键的棋子，而新手却要经过很长时间的磨炼，才会有这样的直觉。除了生活之外，下面是心理学家提出的一些锻炼和启发直觉的小窍门--

(1) 质疑日常的思维方式和对传统问题的处理方法。

(2) 有勇气去冒险。

(3) 回忆自己的经验。

(4) 详细地陈述问题。

(5) 让思维紧张。

(6) 与其他人交流。

(7) 随身携带一个小本子，捕捉自己瞬间的猜测，记下来。

总之，如果你处于两难之中，用知性和理智不能解决问题的时候，不妨考虑一下引发自己的直觉，让直觉来帮助自己是一个不错的选择。

隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（1）

第八章隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术

“骨指术”杀人之谜

“骨指术”是澳洲土著人的一种杀人方法，也叫“杀人骨”。这种杀人方法只用咒语就可以让人死亡。关于它有这样一个例子--20世纪50年代，一位叫吴鲁穆的土著人被族人施行了“骨指术”，他的表现像是突然得了重病，不能进食。医生为他进行检查时，却发现他身体很正常，没有任何不良症状。奇怪的是，这位“病人”认为自己快要死了，放弃了治疗。5天后，他果然去世了。后来，经过警察的调查，人们才知道吴鲁穆是美利族(一个使用“骨指术”惩罚犯人的土著族群)人，他触犯了族规，却没有接受审判，畏罪潜逃了，他的族人就对他执行了“骨指术”的惩罚。看到这里，你可能会疑惑，“骨指术”真的能把人杀死吗？是的！并且，这种杀人的过程也是很特别的：一个“骨指术”的杀手，通过一些仪式被赋予“超强的自然力量”之后，把杀人骨握在手里，指向犯人，然后念一些咒语，犯人就被杀死了。整个杀人的过程中，施行“骨指术”的杀手并不会接触被宣判死刑的人。

专家认为，“骨指术”其实是一种靠暗示力量杀人的方法，施行这种方法的唯一条件是--当事人完全相信它可以杀人。

其实，关于暗示出现死亡的现象，在很多地方都出现过，都是在外在的条件刺激下，这些人相信自己肯定会死的情况下发生的。一个被无意中关入冷藏车的人，即使冷藏车没有制冷，他也很可能会因为对寒冷的恐惧而陷入死亡的阴影中，最后就真的“冻”死了，并且在外在表现上，和被冻死极其相似。

还有这样一个在暗示下死亡的事件--几名学生和一个健康的年轻人开玩笑，他们把这个人蒙上双眼，捆上双手和双脚，放到铁轨上。其实，这个铁轨已经废弃了，根本不可能有火车经过，但是这个年轻人并不知道。在他被放在铁轨上不久，旁边轨道上的一列火车飞驰而

过。年轻人挣扎了一会就不动了，而当学生们在给这位可怜的“强迫卧轨”者松绑时，他已经死了。其实，在火车呼啸而过的时候，他就在自己的“卧轨死亡”的暗示下死去了。为什么暗示会有这么强烈的力量呢？它是怎样让人死亡的呢？

科学家从生理上对此进行了解释，这种暗示死亡的现象大多都是在极度恐惧或愤怒的情况下发生的，当这些情绪出现时，肾上腺素就会增加，身体某些部位的血液会暂时停止供应。其实，这种情况本身是人的一种自保现象，可以让人在极度危险的时候，出现“假死”，最后得以逃生。但是，如果这种情况持续过长，那么，这种生命的应激反应就成了死亡的“助手”。因为血液持续停止供应，血压会降低，接着一些器官因为过度缺血，就会停止工作，这样就会进一步影响到血液畅通，最后身体血液流通出现恶性循环，只能以生命结束为终止。

隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（2）

上面讲的故事都是关于心理暗示的，是指人受他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点，是日常生活中最常见的心理现象，人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受而作出相应的反应。心理学家巴甫洛夫认为：暗示是人类最简单、最典型的条件反射。从心理机制上讲，它是一种被主观意愿肯定的假设，不一定有根据，但由于主观上已肯定了它的存在，心理上便竭力趋向于这项内容。“望梅止渴”也是利用了人的暗示心理。

人都会受到暗示，受暗示性是人的心理特性，它是人在漫长的进化过程中形成的一种无意识的自我保护能力。当人处于陌生、危险的境地时，会根据以往形成的经验，捕捉环境中的蛛丝马迹，来迅速作出判断。这种捕捉的过程，也是受暗示的过程。因此，人的受暗示性的高低不能以好坏来判断，它是人的一种本能。

人们为了追求成功和逃避痛苦，会不自觉地使用各种暗示的方法，比如，困难临头时，人们会相互安慰：“快过去了，快过去了。”从而减少忍耐的痛苦。人们在追求成功时，会设想目标实现时美好、激动人心的情景，这个情景就对人构成一种暗示，它为人们提供动力，提高挫折耐受能力，让人保持积极向上的精神状态。

总是说自己无能的人，就真会如此

你喜欢自己的工作吗？也许你已经取得了不菲的业绩，得到了老板的器重，但是，你内心还是觉得这份工作并不让自己开心。有时候，你鬼使神差地递上了辞呈，但是在老板的挽留下，很快就放弃了自己的想法，因为从老板的言谈中，你感到自己在这份工作上还有更大的发挥空间。但是，心头那种不开心的情绪还是不能摆脱。

为什么你仍然会觉得这样矛盾呢？简单说来，这就是自我暗示的影响。从老板的言行里，你给了自己积极的暗示--原来我还是适合做这一行的，但是，自己本身的“不开心”却消极地暗示自己--自己不大

适合做这行。结果，你就处于矛盾之中，渐渐出现了职业的瓶颈状态。

看过上一节介绍的骨指术，大家知道，自我暗示的力量是相当强大的，它往往可以调动人的潜意识，使得人们做出一些难以自我控制的行为，并且这些行为都是在不知不觉中进行的。那么，我们怎么才能发挥自我暗示的力量，让自己进步呢?

一位心理学家曾做过这样一个实验：第一次，在他的带领下，参与实验的十个人穿过了一个黑暗的房间。

第二次，他打开了一盏灯，人们看清了房间内的一切，都惊出一身冷汗。因为这个房间里有一个大水池，水池里有十几条大鳄鱼，而他们就是从水池上方一座窄窄的木桥上走过的。这个时候，心理学家问还有谁愿意走过小桥，结果只有三个人站了出来。第一个人慢慢走过小桥，第二个人走到中间的时候，竟然吓得爬过小桥，而第三个人走了几步，就再也不走了。

隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（3）

第三次，心理学家把房间里剩下的几盏灯都打开了，人们发现，原来在小桥下面还有一张安全网。当心理学家再次问谁可以通过小桥时，剩余的人中又有五个站了出来，剩下的两个人问："这个网结实吗？"心理学家考夫卡讲过这样一个故事：一个冬日的夜晚，风雪交加，大雪覆盖了一切道路和路标。一位男子骑马在大雪中奔驰了数小时后到了一家客栈，由于找到了安身之处，他十分高兴。店主诧异地到门口迎接，并问客人从哪里来，男子直指客栈外面的方向。店主用惊恐的语调说："你知不知道你刚才穿过的是康斯坦湖？"男子听后，又惊又怕，当即倒地暴毙。可见真正对人产生影响的是心理世界，而不一定是现实世界，暗示就构造了这样一个心理世界。当我们面对困难时，就像通过上面实验的那个小桥，智力并不起决定作用。就像最后那两个"深层思考"的人一样，虽然比别人看得远一些，但是却很可能因为这多一层的思考，而没有勇气走过去。其实，这种深层的思考是在鳄鱼池的作用下，消极心理作用的结果。

所以，暗示有积极的作用，也有消极的作用。在面对困难的时候，积极的自我暗示相比智力、技能等更有作用，可以让我们有勇气踏出成功的第一步。当然，从上面这个小实验中我们也看到了消极的自我暗示成为失败的导火索。

所以，如果你要想成为一个成功、自信的人，就要学会对自己进行积极的暗示。具体来说，对自我进行积极暗示分为三个方面--

语言上的积极自我暗示

如果一大清早你起来就对自己说："我今天心情不好。"到了公司又对别人说这句话，很快，你的心情就真的不好了。因为你给自己的都是消极的自我暗示，自然就会出现消极的现象。但是，如果你早晨对自己说："今天阳光不错，我的心情很好！"这一天你都会过得很开心。语言的自我暗示不仅可以影响心情，也能影响其他方面。比如，

你想完成一件困难的工作，你一直对自己说：“我一定可以完成！”自然，这种语言的自我暗示，就很快地调动你的行为了。

动作和表情的自我暗示

比赛中场休息时，就会出现拉拉队鼓舞加油。虽然没有什么语言，但是这种激情的动作，却很快会唤醒运动员能力的爆发。当然，工作和学习的时候，很少有人会给你“拉拉队”的努力暗示，不过，只要你微笑，同时使劲向上伸出胳膊，就会体验到肢体的自我暗示。

环境的自我暗示

如果你生活在一个消沉、困顿的环境中，很难想象你的积极自我暗示是多么弱小。所以，如果你周围的朋友都是些自怨自艾的人，最好去找一些积极的人做朋友，来“中和”一下你的环境，否则，你很快就会成为一个自怨自艾的人。

如果觉得自己并不优秀，也没有什么特长，但是你已经有了一个具体的目标，那么，就从这三个方面来对这个目标进行积极的自我暗示吧，很快，你就会发现暗示带给你的成功。

车窗被打破的汽车更容易被偷

20世纪80年代，纽约市的城市环境和治安状况相当不好，地铁车厢十分脏乱，到处都涂满了污言秽语。纽约市政府为了解决这种混乱、肮脏的状况，开始从整洁车厢、查询车票做起。虽然当时的人都不以为然，认为这是“船都要沉了还在洗甲板”的行为，根本没有什么作用。

隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（4）

但是，这个方法实行不久以后，就出现了奇迹：随着城市整体面貌的干净整洁，人们犯罪的欲望大大降低了；警察在查询车票的时候，检查了人们随身的武器携带情况，带武器的人少了……最终，因为恶性循环小环节的打破，引发了一系列的变化，最后纽约的环境和治安都得到了很大的改善。为什么地铁车厢环境和售票情况改变之后，就引起了整个纽约治安和环境的改变呢？我们可以从政治学家威尔逊和犯罪学家凯琳的“破窗理论”中得到解释，这一理论来自于心理学家詹巴斗的汽车试验--

1969年，美国斯坦福大学的心理学家詹巴斗把两辆相同的小汽车分别放在两个地方，一辆放在帕罗阿尔托的中产阶级小区，另一辆放在脏乱的布朗克斯街区，并取走了第二辆汽车的车牌。结果，第一辆车停了很长时间也“无人问津”，而第二辆车不到一天就被偷了。詹巴斗用锤子把第一辆车的车窗敲了个大洞，结果，几个小时之后，这辆车也不翼而飞。

对于第二辆车的被偷，你大概没有什么疑惑，毕竟这辆车停在脏乱的地区。那么第一辆车为什么在那个中产阶级的小区停了一个星期都没事，但是车窗被打破之后，几个小时之内就被偷走了呢?

政治学家威尔逊和犯罪学家凯琳是这样解释的：一辆完整的车，因为没有漏洞，所以很难引起人偷的欲望。但是当它的车窗被打破之后，就给别人这样的暗示：这辆车被打破玻璃也没有关系。自然，这就勾起了人们打破其他玻璃甚至偷车的欲望。因为一个车窗的打破，本身就透露了“秩序并不像我们想象的那样完美”，也没有引起我们想象的后果--抓住打破玻璃的家伙。结果，车窗的持续打破，就让犯罪意念滋生了。后来，二人把这种类似的现象称为破窗理论。

破窗理论还包含了另外一层意思：人们会通过这种效应来逃避自己的责任。生活中，我们总会看到这样的现象：一个人在一片干净的

地面上扔纸团，没有被禁止，很快就有其他人把纸团扔在地上了。人们总是以为：“我是和别人一样做的，别人这样扔东西没有责任，自然我也就没有责任了。”所以，当秩序被打破之后，没有了责任意识的人们很快就让这片干净的地面脏乱不堪了。

现在，你大概明白了为什么地铁车厢保持整洁和警察大力查票会让纽约焕然一新了。很简单，因为“窗子”被打破了，人们发现原来脏乱的秩序是可以打破的，而且正在被强迫地打破，渐渐地，这就唤醒了人们爱护环境和维护安全的意识。当这种意识渗透到生活的其他方面，纽约也就变成了另外一个纽约。

如果你懂得了破窗理论，不妨把它运用到你的生活和工作中。

生活中的破窗理论

如果你的很多生活习惯不是很健康，那么，你可以先改变某一个习惯，比如不吃早饭、总是熬夜、不做运动中的一项。当你体验到身体秩序的“窗子”被打破之后，自然就会慢慢地去打破对身体不好的其他“窗子”。当然，相反也是同样的道理，如果你把自己原来某个好习惯改变了，很快你其他的好习惯也会被改变。古人云“不以恶小而为之，不以善小而不为”，讲的就是这个道理。

隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（5）

工作中的破窗理论

如果你是一位领导者，你的员工出现了一个小问题，千万不要等闲视之。因为一次小的忽视，看起来是很轻微的、个别的，但是很可能带来以后更大的隐患。比如，某个员工因为心情不好迁怒于同事，这种不佳的状态很快就会蔓延。所以，当你发现这个问题的时候，就要尽快与这位员工沟通。当然，那些触及公司利益的错误更要及时处理，以免引起更多的问题。

催眠师能“指挥”我们的心灵吗

在一些影视剧中，催眠的作用被夸大了。因此，说到催眠，很多人都觉得既神秘又恐怖。但催眠师的确可以通过一些手段看到人的内心，甚至人自己都不知道的东西。我们感到神秘多是因为催眠术用在了别人身上，一旦用在了自己的身上，就会感到很恐怖了，因为这个人竟然可以从我们的大脑里窥视到那点仅属于我们自己的不为人知的东西。更可怕的是，他还可以更改我们大脑的里的东西，操纵我们的意识去做一些事情。

在催眠师那里，我们就像是皮影戏里的皮影人，而催眠师就是操纵皮影的人。利用催眠，催眠师让我们失去了指挥自己的所有权，而把这种权力交给了他。可以说，这已经让我们丧失了一个人成为自己的自我意识。所以，很难想象一个催眠师如果把催眠用在做坏事上，会出现什么后果。

现在的问题是：为什么催眠师可以指挥我们的意识？他是怎么指挥的呢？

要回答这个问题，我们先看看这样一种常见的现象--

你因为自己的失误造成了公司的损失，虽然老板没有指责你，但是你总是觉得很不安。下班回家的路上，你仍然想着这件事情，走了很长时间，突然发现自己已经走过家门口了。而在刚才那段时间，你

根本不知道自己是怎么走的。因为全心地在想工作的事情，所以，你的身体似乎已经脱离了你的意识，交给了别人。这里的别人就是“下意识”，下意识并不像意识那样，可以灵活地操纵身体，它只是像一个程序一样操纵身体去执行，身体也就像机器一样进行运作了。

而在催眠里，这个下意识的工作就由催眠师来承担了。可以说，催眠师的工作就是让你的意识集中在一件事情上，然后，他悄悄地接管我们的下意识。所以，大多被催眠的人，执行的动作都很程序化，因为催眠师是在指挥我们的下意识，而不是意识。

很多人以为催眠师把一个人催眠了就是让这个人睡着了，其实并不是这样。很简单，一个睡着的人，意识已经处于休息的状态，根本不会听催眠师的话，因为他已经把自己的意识切断了。所以，只有一个清醒、意识正常的人，才会被催眠师催眠。因为我们在清醒的时候，意识之门是打开的，这样催眠师才能走近我们的意识，也才能指挥我们的下意识。可以说，催眠和睡眠的根本差别在于，意识是清醒的还是在休息的。

现在你可能要问，催眠师怎么能让一个人专注于一件事情呢?

心理学家认为，人被催眠是受到暗示造成的，人易受暗示的特征让催眠师可以走进别人的意识。当然，不是每个人都能很容易地受到这种催眠暗示的影响。据统计，大约有10%的人容易被暗示，进入催眠状态也很容易。心理学家把被催眠暗示的能力称作“可催眠性”。另外，还有大约10%的人很难被催眠，他们的“可催眠性”就很小。

隔山打牛 --神奇的暗示力量和催眠术（6）

当然，让一个人受到催眠暗示，还要看这个催眠者催眠的技巧怎么样。一个高超的催眠师，可以运用自己的全身给予被催眠者暗示，比如语言、动作、眼神等。另外，他还要熟识人体的生理知识，可以在适当的时候给被催眠者按摩，对被催眠者进行生理的影响，这样被催眠者才能很快进入催眠状态，并且进入深度的催眠之中。

当一个人进入深度的催眠状态时，就会在催眠师的指示下，做出一些令人惊奇的事情，我们可以从催眠表演上看到。当然，这些被催眠者“可催眠性”都很高。比如，一个被催眠者头和脚在两个凳子上，而身体中间“悬空”，然后另一个被催眠的人站在他身体悬空的部位，这种状态是普通人在意识清醒的时候很难达到的，但是，这个被催眠的人看起来就很轻松地做到了。

看过催眠表演的人，都害怕自己被催眠之后受到伤害，比如忘记了自己是谁，或者自己原本的意识受到了更改。其实，这大可不必担心，虽然催眠会让我们的潜意识做出不同寻常的事情。但是，这不是说我们被催眠了就完全处于催眠师的掌握之下了，因为我们的潜意识还会保护自己的，不会做出自己不认同的事情。当然，如果你想通过催眠放松身心，或者治疗心理疾病，选择一个高水平的催眠师也是很重要的。

另外，不是所有的催眠都像表演那么神奇，催眠本身也有普通的一面。只要你留心，生活中有很多自然催眠的现象。比如你坐火车的时候，听到火车单调的铁轨滑动的声音，慢慢地就会进入迷迷糊糊的状态。很多时候，你都以为自己睡着了，但是你却会听到列车员报站的声音。像这种类似火车划过铁轨的单调、重复的刺激，都会让人产生催眠现象，并不神奇，只是身体和心理的一种反应而已。通过水晶球来达到催眠的现象看来也不奇怪，很多母亲也懂得对摇篮中的婴儿使用类似的催眠技术。

催眠只是心理暗示的一种方法或技术，宗教中的冥想、瑜伽、气功、打坐，都是心理暗示技术。

“儿子打老子”--痊愈的本能?自我防御机制（1）

第九章“儿子打老子”--痊愈的本能和自我防御机制

有时候不妨做一回“阿Q”

在鲁迅的名作《阿Q正传》里，阿Q总是找比自己弱的人打架，他看到小D瘦，就去欺负小D；看到他打不过的王胡，他就躲，对人家说“君子动口不动手”。但是很多时候，他还是被打了，于是他总是在别人走了之后，大骂“儿子打老子”……

当然，鲁迅笔下不仅仅阿Q如此，而是为了说明当时的整个社会的人，为了能够生存下来，把自己的心理调节到了幻想性的“精神胜利”的层面。在心理学上，阿Q的“精神胜利”被称为“自慰型幻想”，当然，普通人的幻想并没有达到阿Q这种人格扭曲的程度，而是适当地调节身心。

幻想多出现在一个人遇到了让自己痛苦的事情，但是自己又没有办法去解决痛苦的状况，为了维持心理的平衡，就会幻想这件事情得到了解决，并且在思维上也会作出一定让步。大多弱者更容易去幻想，因为强者大多都有能力完成自己的愿望，使得身心得到平衡。平凡的女孩子总会有“灰姑娘”型的幻想，虽然现在自己生活不尽人意，但是相信自己可以遇到一个英俊的王子，让自己过上幸福的生活。很多韩剧之所以受到无数女孩的青睐，很大原因是剧情中平凡的“灰姑娘”都找到了自己的白马王子。

幻想虽然可以平衡人们的心理，但是幻想过度的话，就会形成“虚幻的自尊”，因为大多幻想都会让自己陶醉其中，有的时候还会沉浸在幻想之中，用幻想来麻痹自己。时间一长，人们就会产生懈怠心理，不再去努力，只是依赖幻想生活。事实上，幻想只能适当地调节心理，但是对于痛苦产生的真正原因并不会有影响，结果是陷入幻想和现实痛苦的恶性循环之中。所以，幻想作为调节心理的一种途径无可厚非，但如果靠幻想来生活，就会失去生活的现实意义，人也就更加

变得弱小和无能。一个幻想型的“灰姑娘”永远也不会得到真正的白马王子，而只有不断努力的“灰姑娘”才能梦想成真。

“儿子打老子”--痊愈的本能和自我防御机制（2）

对于阿Q的精神胜利法，偶尔为之未尝不可，而作为一种生活方式或人生策略的话，是不足取的。

化悲痛为力量--受欺负的孩子总是努力去当警察

某个地方发生了火灾，很快消防队员就赶到了，随之而来的还有一位保险公司的调查员。现场的人都很焦急，这位调查员也不例外，不过和别人不一样的是，除了焦急，他还感到一种莫名的兴奋。为什么呢？因为他小时候很喜欢玩火，但是这个危险的“爱好”很快就遭到了父母的明令禁止。所以，在他成长的过程里，很少能完成玩火的愿望，在潜意识对火的热衷下，他当上了一名火灾调查员。这样的现象在生活中还有很多，比如，一个在学校里总是受欺负的小孩子，长大后会很努力地去当一名警察，因为他不想让更多的人像自己一样，总是受别人的欺负。这些类似的生活现象，在精神分析上被称为升华。

生活中，我们本能、原始的目的和冲动大多不会被社会认可，或者我们的一些愿望暂时很难实现，而为了满足，人们就会把它转化为社会认同和赞赏的事情。比如，上文的火灾调查员为了满足玩火的欲望，成了一名火灾调查员，而不是一个纵火犯。所以，“升华”被弗洛伊德归类于一种心理防御机制。升华作用的存在，让我们可以把本能冲动发泄出来，并且得到社会的认可，实现自我的价值。这种升华避免了本我和外界的冲突，让个人的心理保持了平衡，并且消除了本身的负面情绪带来的身心伤害。

人们为了发泄性本能的冲动，进行各种艺术创作，比如舞蹈、绘画、小说，这在所有的升华作用中最为独特。在历代的名人中，那些经典的创作无一不饱含着艺术家的情感投入，一个经历生活创伤的艺术家，带给我们的也许是经典，比如曹雪芹和他的《红楼梦》，凡·高和他的《向日葵》，普鲁斯特和他的《追忆似水年华》等。

一个人遇到痛苦和不幸并不可怕，可怕的是不懂得如何去转移痛苦和不幸，这样就成了真正的不幸者。我们在悲痛中，如果能找到一个合理的发泄途径，升华现象就出现了，比如，我们在痛苦之后写的日记，就帮助我们实现了一个短暂的升华。升华的实质就是被压制的精神能力得到了合理且富有成果性质的宣泄。

问世间情为何物（1）

第十一章问世间情为何物——爱情和婚姻中的心理密码

“剩男”“剩女”们的心理顽疾

如果在你的面前有几张扑克，你可以任意选择一张，这张会带给你好运。你会选择哪张牌呢？我猜想，如果不是因为一些特殊原因，你不会选择第一张和最后一张，而是选择中间的某一张。为什么呢？因为在作选择的时候，大多数人都会对第一个和最后一个有些抗拒。在我们考试做选择题的时候，也有这种反应，我们总认为B或C有可能是答案。

这就是简单的“三分之一效应”。有位心理学家曾经关于这一效应做了一个实验，发现如果给一个人提供三个选择的机会，选择中间的概率总是比较高。并且，选择的机会越多，当事者就会越迷茫，最后就出现了“看花眼”的现象。柏拉图问他的老师苏格拉底：“什么是爱情？”苏格拉底说：“你到麦地里不能回头地走一遭，摘一个最大最好的麦穗。不过，只能摘一次。”

柏拉图听了，信心百倍地去了麦地，他觉得这个要求简单极了。但是他去了很长时间，回来的时候，却两手空空。

在解释自己为什么没有摘到麦穗时，柏拉图说：“我看了很多的麦穗，有的看上去很不错，但是又不知道是不是最好，加上只有摘一次的机会，所以就放弃了，想看看有没有更好的，结果到了麦地的尽头时，也没有摘一颗麦穗。”

苏格拉底说：“这就是爱情啊。”虽然麦地里有无数个麦穗，但是，选择来选择去，最后，柏拉图的手里却是一无所有。爱情就像麦田里的麦穗，每个人都想挑最好的，但是最后却总是因为选择不出最好的，而出现了两手空空的结果。

在一个对1000名“剩男”“剩女”的调查中，调查者发现这样一个现象：这些调查对象中，被别人看上，自己看不上对方的人，达到

76%；而看上别人，主动表示好感的，仅仅14%。这就是被“爱情麦穗”挑花了眼睛。在三分之一效应的作用下，拒绝了最初的爱情，想着以后有更好的，结果，到了本来应该有孩子的年纪，却依旧在爱情的门外徘徊。

所以，如果你也是“剩男”“剩女”中的一员，希望找到最大的“爱情麦穗”，快些放弃这个想法吧！否则只能让你成为最后两手空空的“柏拉图”。当然，你可能还会有很多的理由，诸如“先立业，后成家”，但是，如果错过了爱情的花期，再去摘花，就难得多了，有句诗说“有花堪折直须折，莫待无花空折枝”，就是这个道理。

小女人为啥喜欢“老家伙”

婚姻上的“老少配”并不少见。比如鲁迅与许广平，杨振宁与翁帆，余秋雨与马兰等。近来在网上流传着一段更为奇特的老少恋：一个40多岁的东北“小伙”娶了一个70多岁的老太太。

在我们的生活中总会有些女孩子，即使身边不乏青年俊秀，却喜欢上一个比自己大很多的男人。这类老男人大多都是谈吐优雅、品位高尚、经济富足的，不过，也有各方面条件都不怎么样的。但是，这些女孩子还是赴汤蹈火地去爱，甚至伤到自己也在所不惜。

如果这个老男人很优秀，爱慕倒也无可厚非，但是，如果这个老男人一穷二白，没有任何可以称道的东西，那么，女孩子为什么还要爱慕他呢?

问世间情为何物（2）

在精神分析学上，女孩子有一种“恋父情结”，也叫“爱烈屈拉情结”。这个情结的命名来源于古希腊的一个神话——爱烈屈拉公主的母亲和母亲的情人谋杀了父亲，公主决心为父亲报仇。最后，她和自己的兄弟杀死了母亲。弗洛伊德认为，每个小女孩出生之后都希望自己可以取代母亲，获得父亲所有的关爱。尤其是当这个小女孩发现自己没有男性生殖器的时候，就会更加妒忌母亲“占有”父亲。

对于大多数女孩子来说，这种恋父情结会随着成长慢慢转移为异性之爱。但是，如果在童年和幼年的时候，这种情结没有转移成功，那么长大后的女孩子就会把这种情结转移到比自己大很多的人身上。在弗洛伊德的名著《少女杜拉的故事》中就分析了一个真实的具有恋父情结的少女杜拉，杜拉因为依恋着父亲，而不能得到正常人的爱情，倍感痛苦。

一般来说，长大后仍有恋父情结的女孩子大多都有下面的经历：

过早失去父爱，或者即使有父爱，也很少

如果一个女孩子过早失去父爱，就会把自己对父亲的感情转移到生活中的其他人身上。这个人虽然不是父亲，但是却处于父亲的光环下。所以，这个女孩子就会把他看得很完美。而当自己到了选择爱人的年纪时，这种父亲光环下的人，就成了首选。

幼年时缺少安全感

小时候缺少安全感的孩子，长大后会更加希望得到这种感觉。那些和自己年龄相仿的“愣头青”，是很难给予女孩子安全感的，但是一个经过生活沉淀的人就能够给予女孩子这种感觉。因为一个年纪大的人，大多经历了婚姻，生活经验相对丰富，对异性比较细腻，其中一些还有过教育子女的经历，能更了解年轻女孩，关照她们。并且他们还有丰富的物质支撑，可以给女孩子提供很多的满足。值得注意的是，在生活中一个孩子失去父母任何一方，都会缺少安全感。没有安

全感的女孩子大多会回避一切让自己觉得不安全的因素，她们内向、任性，遇到事情比较执拗。

恋父情结并不是爱情，所以，如果因为这个情结选择一位一无所有的老男人，以后的生活会更没有安全感。因为年纪大的男人很难再去像年轻人一样为事业奋斗，身体也处于衰老生病的阶段，这些都会造成以后家庭的不安全因素，比如经济窘迫等。所以，如果因为恋父情结去选择和一个老男人结婚，是很难得到想要的幸福婚姻的。当然，也有些女孩子是因为爱情和老男人在一起，这是两种情况，那么要怎样去区分呢?

其实，区分很容易。一个因为恋父情结而选择老男人的女孩子，在看到这个人的时候，觉得自己没有父爱的童年得到了补偿，但是真的和老男人交往后，还会有另一种失落感，因为这时她会发现，这个人并不是心中完美的“父亲”。而因爱情选择对方就绝不会产生这些感觉。

问世间情为何物（3）

此外，对安全感和父爱的补偿，会因为一味地享受，而忽视对方的感受。长期下来，两个人就容易产生矛盾。毕竟，爱情不能只靠一个人来付出，即使这个老男人多么有涵养，多么疼爱这个女孩子。随着岁月的流逝，那些老少恋的人会比普通人遭受更多的困难和生活的压力。

所以，因为真爱而选择老少恋的人也要三思而后行；因为恋父情结而选择老男人的，更要尽早打住，因为这不会带来幸福，反而会毁掉女孩一生的幸福。其实，只要从童年的阴影中走出来，去接受一下同龄者的爱情，就很快会发现，爱情要比恋父情结美好得多，也幸福得多。

“我这次真的找到了真爱！

以后再也不会去爱别人！”你身边有这样的“恋爱高手”吗？每次见面，你都会发现他身边的人又换了一张新面孔，他还会对你说：“我这次真的找到了真爱！以后再也不会去爱别人！”但是，时间不长，他就会和你抱怨他的爱人有多少小毛病，并且一一列举出来，还告诉你，他简直快要无法忍受了！你知道，很快他就会分手，并且很快又会找到生命中的“真命公主”，新一轮的爱情即将开始。

这样的爱情还算是爱情吗？即使爱情是自由的，这种自由也太过头了。的确，我们是不能缺少爱情的，但是爱情这样频繁也是一种病症。有这样频繁的爱情的人，很有可能对爱情上瘾了。

也许你会疑惑，爱情怎么可能上瘾呢？我们可以从生理上解释这一现象，爱情大多从一对男女相互吸引并产生爱的火花开始，人们称这种现象为“坠入爱河”。其实，这个时候，我们的大脑在其中起到了相当重要的作用。在大脑的“命令”下，恋爱的人体内荷尔蒙和内啡肽(一种体内镇痛物质)水平会大大提高，沉浸于爱河中的人就会感受到激情和狂喜。渐渐地，荷尔蒙水平恢复到最初，这个时候，激情和狂

喜也就消失了。研究发现荷尔蒙维持高水平的时期至少为几个月，长时可以达2～4年。

一般来说，经过了激情之后的人就会把最初的爱情，转化为对伙伴的爱，以维持和巩固以后的婚姻。不过，在对爱情上瘾的人那里，激情消失，就会抛弃现在的爱人去寻找新的激情，因为对于他们来说，没有了激情，爱情就消失了，只有再去找一份新的爱情，才能维持这种激情。可以说这样的人对爱情的追求就像对药物上瘾一样，只有面对一份新的爱情，体内的荷尔蒙和内啡肽水平才会提升，才会找到激情。大多频繁追求爱情的人总会说“我是不能离开爱情的”，其实很大程度上是不能离开爱情带来的美妙体验，而不是爱情本身。

爱，不仅代表暂时的浪漫和激情，还有以后的生活承诺、责任感和依恋，但是这种成瘾的爱情，只剩下了浪漫、激情及性欲等本能，可以说，这种爱已经变得畸形了，频繁追求这种畸形的爱情，会让人失去对真正的爱情的判断。爱情上瘾对于患者本身来说，会经历一次次的爱情伤痛，并且在每段爱情中，都会有人被伤害。可以说，爱情上瘾是负面的“一箭双雕”，没有人从中受益。

其实，对爱情上瘾的人大多都会有些性格或者心理的缺陷。大致说来，下面三类人最容易出现爱情成瘾。

问世间情为何物（4）

完美主义

一个完美主义者很难找到心中那个完美的异性，因为没有一个人是完美的，总会有些小缺点。爱情本身就需要包容，总是抓住恋人的小辫子不放，最后的结果只能是分手。

有婚姻恐惧症的人

有些爱情成瘾的人有婚姻恐惧症，害怕承担责任。其中很多人对婚姻的恐惧来自家庭，小时候生活在父母不和的家庭中的孩子，会以为婚姻是爱情的坟墓，所以，不到万不得已，不会踏进婚姻。

爱幻想

每个人都会在爱情来临之前，在自己心中勾勒恋人的样子。而对爱情上瘾的人在恋爱的时候，也总是以幻想中的恋人的条件来要求自己的另一半，很显然，完全符合的人是很难找到的，于是，对爱情上瘾的人就会放弃现在的恋人，继续去寻找。

那么，如何摆脱对爱情上瘾呢?

首先，找到心理症结所在。一个完美主义者只有降低自己的要求，才能找到合适的恋人；而对婚姻恐惧的人则要打消自己的恐惧。至于那些不切实际的幻想主义者，就要踏实下来，试着接受身边的异性，把自己的理想现实化。

其次，在开始一段爱情之前，问问自己它是不是建立在自己深思熟虑的基础上的。一个把爱情当作游戏的人，爱情的保鲜期也一定很短。持续的分手—恋爱—分手之后，就会对爱情上瘾。另外，不要一厢情愿地去恋爱，恋爱本身是双方的，无论自己还是对方一厢情愿，都会造成爱情夭折。受过伤害之后，大概就会选择爱情的另一个极端。自然，新的恋情也持续不了太长时间。

相信，解决了这些问题，真正属于你的爱情也就随之而来了！

罗密欧与朱丽叶是真爱，还是叛逆

看过莎士比亚的《罗密欧与朱丽叶》的人，都会感叹爱情的伟大。出生于世代互相仇恨的两个家族中的爱人，冲破重重险阻，去和相爱的人相守终生。朱丽叶为了不嫁给别的男人，假死逃婚，而罗密欧却误以为爱人死去，自杀殉情。结果，两个人都以死来捍卫纯真的爱情。

为什么罗密欧和朱丽叶会用这样极端的方式来捍卫爱情呢？其实，这种行为的产生是有一定的心理依据的。这种心理在我们出生的时候就具备了——越阻止我们的，我们就越好奇，越坚持。

刚刚出生的小孩子，对整个世界都充满好奇，长大一些后，他们会问父母各种各样的“为什么”。而当父母禁止他们去做一些事情的时候，他们就会对这件事充满更强烈的好奇。当妈妈对他说“不要把奶嘴扔到地上”，奶嘴很快就被扔到地上了。

好奇心是一个人探索世界的本能，而这种本能遭到了禁止，就会刺激我们的逆反心理，有更加强烈的愿望去认识被禁止的事情。值得注意的是，这种禁止要有限制，一个做事情屡遭禁止的小孩子，也就没有了探究的欲望，变得小心翼翼，对任何事物都浅尝辄止，不能去深入了解。一个从小好奇心没有被泯灭的人长大之后，仍然会勇于探索，取得成就。

问世间情为何物（5）

在生活中，我们总会遇到一些爱“卖关子”、“吊胃口”的人，他们给另外一个人传递了不完全的信息，这样就在接受信息的人的心里形成了接受空白，而接受信息的人却总想了解这个信息的全貌，希望别人可以把这段空白补充起来。就像我们看了一半某部电视剧，即使剧情并不十分精彩，但我们心里仍会总想着剩下的那一半讲了什么。这种时候，如果我们的行为遭到了禁止，对原来的信息就会更加关注，更加渴望去了解和实现。

现在我们就可以解释，为什么罗密欧与朱丽叶在相爱之后，遭到家人的阻止，会奋不顾身地去和爱人相聚了。罗密欧与朱丽叶效应指的是两个相爱的人，一旦周围的人都开始反对他们的时候，反而增加了两人情感的连接，两人在心理上就更加相互依赖，恋爱关系也因此更加牢固。另外，爱情本身就是一种发自内心的渴望的情绪体验，而遭到禁止的爱情，更升华了这种渴望体验的欲望。所以，两个人在这样强烈的感情刺激下，做出了超乎寻常的事——殉情。所以，我们总会看到，一对相爱的恋人受到了家人的阻止，会冲破束缚更加努力地在一起，“有情人终成眷属”，并且因为这种束缚和禁止，让两个人更加珍惜来之不易的爱情。

不过有的时候，即使两个人并不是真的相爱，受到了禁止也会产生相似的效果。就算并不确定对方可以给自己带来幸福，仍然会因为家长的反对而刻意在一起，不过这种因为逆反引起的“相爱”基础并不扎实，当被禁止的环境消失的时候，曾经因为禁止而被压抑的矛盾就会出现。所以，如果一个并不是真的喜欢自己的另一半，而只是因为和家人朋友赌气而这样做，婚姻往往不会很幸福，这也是“书包中的玫瑰”最容易凋谢的原因。

另外，对于自由恋爱和相亲，大多数人会喜欢前者而排斥后者。同样是面对一个优秀的异性，家人安排的相亲，往往会降低当事人对

对方的好感，因为这种选择会让人产生类似于禁止的反抗心理，作出相反的选择。

总结来说，罗密欧与朱丽叶效应可以让相恋的人奋不顾身地在一起，得到幸福美满的爱情，同样也可以让一对并不相爱、而仅仅是赌气的人在一起，以后承受更多的苦恼。

吃醋是一种理性的嫉妒

每个人见到自己的爱人和一位非亲属的异性亲密聊天，都会觉得不大舒服，这种不舒服的感觉就是吃醋。大多数吃醋的情况都是因为“第三者”的出现，打破了原来两个人的平衡状态，导致了其中一个人的不适应。

吃醋是一种正常的心理状态，是为了保护自己的爱情不受侵犯的正常反应。所以，吃醋可以说是爱的表现，少许的醋可以成为爱情的调料。相反，那些遇到了“第三者”却毫无情绪反应的人，才是不正常的，很可能表示并不深爱自己的另一半。

吃醋时候的表现也因人而异。有的人醋劲很大，会把自己的气愤和不满完全表现出来，有的人却会压抑自己，看起来没有丝毫的醋意。虽然作为一种嫉妒心理，吃醋本身是无可厚非的，不过太多的“醋”不仅不会成为爱情的调料，还会成为爱情的杀手。

问世间情为何物（6）

心理学家发现，一个正处在嫉妒之中的人，大致会出现两种情绪：

对自己和爱人的感情缺乏自信

“他们看起来很合适。”“那个男人的相貌和家世都比我强多了，她为什么会选择我呢？”“和她比起来，感觉自己糟透了。”……这种对自己和爱人的感情缺乏自信很快就使得自己醋意横生，为了不让这个“第三者”“诱惑”自己的爱人，迅速地把爱人弄回自己身边，远离“第三者”是很多人的第一选择。很多时候，分手会很强烈地打击一个人的自信心，也有这方面的原因，因为在爱情之中，很多人会觉得自己魅力不够，而分手恰恰印证了自己的猜测，导致强烈的自卑及挫败感。

对爱人的占有欲

有些女孩子很讨厌自己的男朋友看别的女孩，常常会因此大发脾气，甚至使劲地掐男朋友一把，以作惩罚。这种表现可以理解，不过，如果这种占有欲太过强烈的话，陷于嫉妒中的一方就会把自己的爱人盯牢，甚至不想让爱人和别的异性正常交往，结果很可能让爱人因为失去自由而提出分手。

对于第一种情况，只要提高自信就可以让醋意不至于过大，当然这种醋意也是很好消除的，只要爱人好好“奉承”一番，让这位“醋坛子”感到对感情的信心就可以了。值得注意的是，这种类型的人吃醋，大多会掩饰自己，因为不想让爱人感到自己的不自信，如果他们的爱人是个感情方面不那么敏感的人，不能及时发现，时间一长，这些“醋坛子”就会觉得自己备受冷落，认为自己的爱人并不是真的爱自己，那么，他们就会提出分手。这时，“迟钝”的爱人可能还会觉得这个“醋坛子”莫名其妙。

第二种情况则相对麻烦。因为一个人的占有欲是很难改变的，所以，无论爱人用什么招数去“笼络”“醋坛子”，也起不到什么效果。并

且因为这种原因而过度吃醋的人，会变本加厉地去折磨爱人，希望爱人时刻在自己的身边，这样才会感到安心。这种吃醋方式，很容易被发觉，但是却很难改变。如果“醋坛子”的爱人为了自由可以抛弃爱情的话，那么这桩爱情很快就会以分手而结束，相反，如果这个“醋坛子”的爱人会因为爱情放弃自己的自由，那么，这桩爱情应该是很完美的。

不管怎样，无论是因为不信任还是因为想占有，吃醋都不能太过。整天因为怀疑爱人而去不择手段地窥探对方的隐私，会很快让本来和睦的家庭陷入崩溃。所以，即使吃醋有一些好处，也要理性对待。下面是一些对待吃醋的理性的思维模式，可以有效地减少过度的吃醋。

模式一

即使你很希望爱人时时刻刻在身边，心里只有自己一个人。但是，你要知道，爱情并不能成为限制自由的理由。有道是“小别胜新婚”，爱情并不会因为自由而消失，反而会因为自由而得到滋润。

模式二

即使自己的爱人选择了别人，也并不能代表自己是很糟糕的。同样，当爱人和一位他欣赏的异性交流的时候，也不代表他并不欣赏你。你要做的就是做好自己，让他继续欣赏你、爱你。

问世间情为何物（7）

模式三

压抑嫉妒本身并不是什么好事，这会让你的另一半认为你并不爱他，或者让他以为你没有因为他和别人闲聊而使你受到冷落。所以，适当地吃醋，你的另一半对你还会产生更加亲密的感觉。

恶性循环的婚姻——秀女嫁顽主，好男娶悍妇

一个人应该选择什么样的人作为一生的伴侣呢？大概你的脑海里已经出现了很多词汇，比如门当户对、青梅竹马、郎才女貌等。但是很多时候，我们却总会看到一些例外。

一位温柔善良的女孩子，却会执迷不悟地去选择一个玩世不恭的浪子；一位温文尔雅的男孩子，却会痴迷一个因为丈夫有外遇而被抛弃的妇人。我们总会看到一些惊世骇俗的恋情，但是有没有想过，这些恋情的背后是什么呢？

要找到原因，我们就要到这些人的童年去看一看。一个刚出生的小孩子，在人生最初阶段经历了什么，在以后的日子里，他就会刻意地去寻找相同的情绪。比如，他经历了快乐的事情，就会在以后去寻找快乐的情绪；而经历了痛苦，就会去寻找痛苦的情绪。这就是心理学上的强迫性重复。

而在我们人生的最初阶段，这些情绪的体验大多都是从父母那里得到的，所以，亲子关系也就直接影响了以后我们会重复什么。在一个婚姻不幸的家庭出生的孩子，亲子关系大多不好，所以这样的孩子以后就很可能会重复不幸的婚姻。而当他在寻找另一半的时候，也会“无意”地去寻找一个与自己父亲或母亲相似的人，并且在以后的人生中，满足自己幼年没有完成的心理需求，以医治自己的心灵创伤。最后，在生活中我们总会看到这种“命运的安排”，其中不乏让人不可理喻的恋情和婚姻。

一个在父亲酗酒的家庭中出生的女孩子，无论她长大后多么优秀，但是她的另一半很可能会是一个酗酒的人。法国作家左拉的小说《娜娜》中的娜娜就有这样的遭遇。也许你会问，她不是讨厌酗酒的人么？是的，她是讨厌这样的人，但是，正是因为如此，她才会被一个酗酒的人吸引。在这个酗酒的人身上，她看到了童年时父亲的影子。正是因为在她幼年的时候靠自己的力量无法改变父亲酗酒的事实，所以，这种改变父亲酗酒的情结就会延伸到她以后的爱情和婚姻中。她希望自己长大后可以完成童年的理想——戒酒，不同的是对象由父亲转移到了男友或丈夫身上。而这与她是否优秀、是否贤惠没有太大关系。

不过，可惜的是，这种愿望大多是难以实现的，毕竟一个人的习惯有很强的背景，很难因为爱情的伟大而改变。一个酗酒的男人可能从小就有一个酗酒的父亲。如果这个女孩子一味地坚持改变伴侣的酗酒，那么爱情和婚姻的悲剧很可能就会像她的父亲和母亲一样重新上演，自然也会影响到她的孩子。

由此，我们可以得到这样一个等式：婚姻的恶性循环＝心理的强迫性重复。现在你可以看看自己周围的生活，你就会发现这种结论经常被证实：

一个从小被母亲控制的男孩子，长大后很可能有一位很严格的妻子。于是，结束了和母亲的“战争”，他又开始了和爱人的第二轮的自尊“战争”，而这一切，就是为了找回小时候应该具有的独立、自由的权利。

问世间情为何物（8）

一个在父亲很懦弱的家庭出生的女孩子，总希望父亲可以保护自己，得到别的小孩子那样的安全感。不过，她长大后的爱人可能是一个“阿斗”，因为这个女孩子儿时的愿望得到延续：希望自己的亲人能够坚强起来，承担保护自己的责任。

当然，看到这里你也许并不以为然，因为娶到一个强势的女人和嫁给一个懦弱的丈夫，对婚姻并没有太大的影响。但事实上，这是因为重复的本源对婚姻和爱情没有太多毁灭性。如果本源对婚姻和爱情危害大的话，那么，“重复体”的毁灭性也就会大得多。

如果一个女孩子在一个具有家庭暴力的环境中长大，我们可以想象她以后的婚姻会是什么样子。不过，这个女孩子在以后即使受到了家庭暴力，也很难放弃去改变丈夫的愿望。这在很大程度上不是因为她还爱这个男人，而是因为她还想改变这个男人。而这种不想放弃的念头，很可能伴随她的一生，毁掉她的幸福。

所以，如果想要摆脱这种关系，就放下内心的这种“灾难的情结”。当然，很多人并不会意识到自己的婚姻是因为自己这些心灵深处的情结所致，所以总会用一些错误的方式来对待婚姻，结果带来了婚姻的灾难。

只有认真地了解自己的经历，并认识到它们对自己的性格和行为产生的影响，我们才能找到“重复性”的根源，避免自己无意识的错误选择和行为。这一点，无论对恋爱中、婚姻中甚至没有恋爱的人都适用。

漂流瓶里的情诗——“我们已经离婚三年了”

一位刚结婚的男人悄悄地为自己的爱人写了一首诗，装在一个小瓶子里，密封后，他把这个小瓶子扔到了大海里。十年过去了，这个小瓶子被某个人在海边捡到了。打开小瓶子后，这个人看到这首十年前写的诗很感动，并拨通了后面的电话号码。

很幸运，电话还可以接通，并且接电话的正是十年前的新娘，这个人激动地为她读这首诗：“你看到这首诗时，我已经白发苍苍了，但是我相信我们的爱情仍然保持了原有的清香……”听到诗后的“新娘”并没有泪流满面，反而笑了起来，她对拾到瓶子的人说：“先生，我们已经离婚三年了……”婚姻永远幸福美满是每一对恋人的梦想，但是，时间的流逝让一些曾经艳丽的玫瑰花谢了。为什么曾经相爱的两个人不能完成最初的梦想呢？婚姻的幸福到底和什么有关呢？我们用心理学来揭开这个谜底吧！

先做个小实验：

假如让你在一张白纸上画两个圆圈，其中一个代表你自己，另外一个代表你的爱人，你觉得这两个圆圈怎么排列才能最好地代表你和爱人之间的关系呢？它们是重叠的，还是分开的？是重叠的部分面积大，还是分开的部分面积大？

如果你和爱人重叠的地方大，并且有一部分属于自己的空间，恭喜你，你们获得幸福的几率很大，并且两个人的关系很融洽，很难和对方分开。心理学家发现，重叠的地方越多，表示爱人之间的相互依赖程度越大，为对方承担责任的时间也就越长，当然，也就越幸福。

问世间情为何物（9）

在心理学上，这种用两个圆圈表示的自己和他人的关系就是一个人的依恋关系。代表自我的圆圈中包含代表他人的圆圈越多、越明显，双方也就最可能保持对这种关系的承诺。不过这种依恋关系不是一蹴而就的，是从我们出生时候就开始的。在我们出生之后，因为父母的照顾和关爱，我们就会慢慢和他们建立起依恋关系，这就是儿童依恋关系。儿童依恋关系一直影响着我们以后的生活，比如学习、交友，并且不同的依恋关系会让我们对相同的事情作出不同的选择。当我们长大后，幼年的儿童依恋关系就会发展成为成人依恋关系，这种依恋关系就会影响到我们的爱情和婚姻的关系。

心理学家把人生最初形成的依恋关系分为安全型依恋和不安全型依恋，不安全型依恋又可分为回避型依恋和抵抗型依恋。

安全型依恋

如果孩子在刚出生的时候，父母就很好地呵护他，小孩子就会在父母无微不至的照顾中，觉得自己是值得爱和信任的，并且他也会去爱和信任别人，这就建立了安全型依恋关系。这样的小孩在长大后与别人交往的时候，会用自己的爱和信任去对待别人，不会时时担心自己被别人抛弃。他们会坦然地接受对方的感情，认为这是对自己的依赖和信任，同时也不完全地依赖，而是给对方自由的空间。

不安全型依恋

如果一个孩子在人生最初的时候，感受到的都是父母的冷漠，那么他就很难得到爱和信任，当然，他也就不会用爱和信任与别人交往，并且他们也会觉得自己不值得爱和信任。这样他就会形成不安全型依恋，分为回避型和抵抗型两种。

回避型依恋

回避型的孩子大多很难信任别人，他们也不愿意去依恋别人。并且面对别人的亲近和信任，他们会觉得紧张，不知道怎么去回应。他

们也不大会理解别人的情绪，所以很容易得罪人。所以，这样的人成年后恋爱的时候，面对自己的爱人，有时候也会手足无措，不知道要怎样表达自己的爱，也不理解对方的行为是不是爱的表达。所以，他们即使和爱人在一起，也会觉得不自在。

爱情和婚姻本身就是情感的相互交流，但是在回避型依赖者那里，这种交流很难进行下去。所以，具有这样依恋关系的人，最好不要去猜测爱人的言行到底是什么意思，如果有了疑惑，最好直接问清楚，这样才能顺畅地沟通，爱情和婚姻才能幸福地维持下去。

抵抗型依恋

抵抗型依恋的孩子长大后，大多喜欢依赖别人，认为只有和别人在一起才会有安全感。因为他们总是担心对方不喜欢自己，害怕对方离开自己。所以这样具有依恋关系的人，整天都会缠着自己的爱人，不允许自己的爱人和别的异性交往，只要恋人稍微有点不对劲，就会醋意横生。

属于这样依恋型的人，首先要意识到的是，自己把另一半禁锢起来，只能让爱情和婚姻破裂。所以，即使自己多么想和爱人在一起，也要适当地给对方一些空间。

不是所有的人都会在出生的时候，就获得了安全型依恋关系。如果你了解了自己和另一半是什么类型的依恋关系，你就可以从心理的角度，去引导自己和爱人，改善生活的质量，慢慢地，你们就可能从不安全依恋走向了安全依恋。